

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: filosofie

Studijní program: 2. stupeň ZŠ

Studijní obor občanská výchova – francouzský jazyk
(kombinace)

KOMUNIKACE SE STARÝMI LIDMI
COMMUNICATION WITH OLD PEOPLE

Diplomová práce: 2008-FP-KFL-161

Autor:

Klára HANELOVÁ

Podpis:

Adresa:

Machnín 47

460 01, Liberec 33

Vedoucí práce: PhDr. Stanislava Exnerová

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
94	24 961	5	2	19	4

V Liberci dne: 16. 12. 2008

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 16. 12. 2008

Klára Hanelová

Poděkování

Mé největší poděkování patří paní PhDr. Stanislavě Exnerové za výborné vedení mé diplomové práce, za vstřícnost, odbornou pomoc a hlavně trpělivost.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině, která mě nesmírně po celou dobu podporovala a pomáhala mi. Zvláštní dík bych chtěla věnovat svému otci Bohuslavu Hanelovi.

Nemalý dík patří i všem přátelům, kteří se mnou měli trpělivost a udělali si na mě čas, když bylo třeba.

KOMUNIKACE SE SENIORY

HANELOVÁ Klára

DP–2008

Vedoucí DP: PhDr. Stanislava Exnerová

Anotace

Diplomová práce pojednává o procesech stárnutí a stáří, přičemž poukazuje na rozdíly mezi nimi. Dále popisuje tělesné a psychické změny ve stáří, také projevy chování a typické nemoci stáří. V další části se diplomová práce zaměřuje na komunikaci jako takovou, na komunikaci verbální a neverbální a samozřejmě na komunikaci se starými lidmi. Nechybí ani aplikace na stáří a jeho problémy. V poslední části diplomové práce je vypracován metodický materiál pro 2. stupeň základní školy, zaměřený na „Komunikaci se starými lidmi“ při hodinách občanské nebo rodinné výchovy.

Summary

The dissertation treats of the processes of the aging and the old age, whereas it adverts to differences between them. Further it describes physical and psychological changes in aging, also the behavioural expressions and typical illnesses during the old age. In the next part the dissertation is focused on the communication, especially the verbal and nonverbal communication and the communication with old people of course. The adaptation on aging and the difficulties adaptation are included. In the last part of the dissertation there is a methodical material developed - for the second degree of the elementary school, which is focused on the "Communication with old people" during the civics or family education.

Résumé

Le mémoire traite des processus de vieillissement et de la vieillesse ainsi que des différences entre ces deux termes. Ensuite il présente des changements psychiques et physiques au cours du vieillissement et des symptômes du comportement, puis des maladies typiques pour cette période. Dans l'autre partie, le mémoire se concentre sur la communication en tant que telle, sur la communication verbale et non-verbale et naturellement sur la communication avec des personnes âgées. L'application sur la vieillesse et sur ses problèmes ne manquent pas. Dans la dernière partie du mémoire, il y a le matériel méthodologique pour le deuxième degré de l'école principale concentré sur «la communication avec des personnes âgées» pendant des cours d'éducation civique et des cours d'éducation familiale.

Klíčové pojmy

Klíčové pojmy	Key Expressions	Mots-Clés
stárnutí	aging	le vieillissement
stáří	old age	la vieillesse
komunikace	communication	la communication
metodický materiál	methodical material	le matériel méthodologique
komunikace se starými lidmi	communication with old people	communication avec des personnes âgées

Použité zkratky a znaky

DP	diplomová práce
FP	fakulta pedagogická
K	komunikace
NK	nonverbální komunikace
S	senioři
SL	staří lidé
VK	verbální komunikace

Obsah

Úvod	10
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	11
1.1 Stárnutí	12
1.2 Stáří	12
1.3 Tělesné změny a obtíže	13
1.4 Psychické změny	19
1.5 Staří lidé a společnost	23
1.6 Změny ve stáří	25
1.7 Projevy chování ve stáří	26
1.8 Stárnutí a intelekt	28
1.9 Alzheimerova choroba a lehká demence	29
2 KOMUNIKACE	31
2.1 Neverbální komunikace	33
2.2 Verbální komunikace	40
2.3 Kontext komunikace	43
2.4 Zásady komunikace	49
2.5 Funkce komunikace	50
2.6 Motivace komunikace	51
2.7 Situační role	52
2.8 Agování	53
2.9 Způsoby komunikace	53
2.10 Komunikační manévrování	55
2.11 Vnímaní a naslouchání	56
3 MEZIGENERAČNÍ KOMUNIKACE	58
4 KOMUNIKACE SE STARÝMI LIDMI	59
5 SENIOŘI O SOBĚ	66
6 ADAPTACE NA STÁŘÍ	69
7 BEZPOHLAVNÍ STÁŘÍ	73
8 NESNÁZE STÁŘÍ	74
9 METODICKÝ MATERIÁL PRO 2. STUPEŇ ZŠ	78
9.1 První hodina	79
9.2 Druhá hodina	84
9.3 Třetí hodina	86
ZÁVĚR	88
SLOVNÍČEK	90
SEZNAM ZDROJŮ A POUŽITÉ LITERATURY	91
SEZNAM PŘÍLOH	93
PŘÍLOHY	94

ÚVOD

Stáří (jako i stárnutí) je nedílnou součástí našeho života. Přesto se ho lidé často obávají a považují ho za poslední etapu, za jakési „završení lidského žití“. Lidé by se stáří neměli obávat, ale brát ho za naprosto přirozenou součást života, také by na něj a všechny jeho aspekty měli být dostatečně a dopředu připraveni.

Vždyť veškerá moudrost a zkušenost starých lidí je nám od nepaměti předávána staršími generacemi. Zkušenosti starších jsou velmi cenné a značně důležité pro fungování celé společnosti i světa jako celku.

Komunikace jako taková mne velice zajímá a proto jsem se rozhodla zpracovat téma: „Komunikaci se starými lidmi“ ve své diplomové práci.

Mým cílem je vytvořit metodický materiál, který by mohli použít učitelé 2. stupně základní školy při občanské a rodinné výchově, kteří by chtěli žákům při těchto hodinách osvětlit a nenásilně poukázat na problematiku stáří a komunikaci se starými lidmi.

Zaměřím se na studium dostupné literatury. Dále budu promlouvat se starými lidmi o problematice stáří. V první části vytvořím teoretický materiál o stáří, stárnutí, komunikaci jako takové a komunikaci ve stáří a se starými lidmi. V druhé části zpracuji konkrétní metodické pokyny pro výuku.

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

V této kapitole popíšu proces stárnutí a stáří. Úvodem je třeba říci, že stárneme všichni, a jak se říká : „Proti věku není léku“. Stárnutí je biologický proces a člověk stárne den ode dne, již od narození. „Stárnutí není jednotný proces, ale skládá se z mnoha jednotlivých procesů. Proto je stárnutí důsledkem úbytku funkce orgánů, který je způsoben procesy stárnutí v buňkách. Stárnutí buněk, jak ho dnes chápeme, spočívá ve změnách látkové výměny, která je řízena dědičnými informacemi v buněčném jádru.“¹ Stárnutí je kromě genetiky také podmíněno životním stylem a vlivem prostředí.

V současné době se udává očekávaný věk u žen cca 80 let a u mužů přes 70 let. Asi 10 % lidí nad 65 let žije v pečovatelských domovech. Začátkem stáří se často považuje náhlé ukončení pracovního poměru, nástup do předčasného nebo starobního důchodu. Dnešní doba se musí nějakým způsobem vyrovnat s převahou stárnoucí a staré populace.

Ekonomický život západních zemí s sebou přináší velmi malé procento rodičů se dětmi. A dnešní medicína přináší stále nové a lepší léky, možnosti léčení chorob a převratné objevy 21. století. Lidé se proto mohou dožívat díky vědě a genetice stále vyššího věku. Proto se bude stárnoucí populace stále zvětšovat. Státy a jejich ekonomiky proto musí zavést nové systémy sociálních dávek a pomoci pro lidi, kteří si zaslouží kvalitní zbytek života. „S očima upřenými ještě dále do budoucnosti někteří vědci předpovídají, že dnešní smrtelné choroby budou jednou přemoženy a lidé budou umírat tehdy, až dosáhnou maximálního věku (angl. lifespan – pozn. překl.), kterého se příslušník určitého druhu může dožít.“² Podle mého názoru, by délka lidského života měla být ovlivněna jeho kvalitou. K čemu by nám bylo žít 200 let, abychom z toho sto let byli nesoběstační a závislí na svém okolí? Kvalita určuje život aktivní a samostatný.

Je třeba poukázat na rozdílnou rychlost stárnutí. Zde hraje hlavní roli životní styl jedince a vliv jeho okolního prostředí. Mezi základními faktory, které

¹ Vollmerová, H.: Když člověk přichází do let. vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 1997. s. 9

² Hamilton, I. S.: Psychologie stárnutí. vyd. 1. Praha: Portál, 1999. s. 16

negativně ovlivňují délku života lidí patří např. špatná a chudá strava, nedostatečná hygiena, nadměrné kouření, alkoholismus, nedostupnost léků a lékařské péče, špatné životní prostředí, malá nezajištěnost materiální i finanční. „Děle žijící jedinci mají tendenci plodit déle žijící potomstvo (Murphy, 1978), což je pokládáno za důkaz genetické podmíněnosti rychlosti stárnutí“.³

1.1 Stárnutí

Jak jsem se již zmínila stárneme už od narození, od prvního dne na tomto světě. Den ode dne jsme starší a jsou na nás vidět fyzické změny. Obecně se ale stárnutí jako proces udává od středního věku, kdy jsou na jedincích vidět primární znaky stárnutí: vráscitá kůže, menší vzrůst, šedé vlasy, zhoršující se fyzická pohyblivost těla atd. Sekundární znaky jsou takové, které nelze na první pohled rozpoznat. Také je nenalezneme u všech stárnoucích lidí. Jsou jimi například artróza, štítná žláza, angina pectoris, cukrovka... Terciární procesy stárnutí značí náhle nápadný tělesný úpadek předcházející úmrtí.

1.2 Stáří

Od okamžiku, kdy končí střední věk, začíná stáří, přibližně okolo 60.-65. roku života. Řada výzkumníků je toho názoru, že nelze objektivně stáří měřit kalendářním věkem. Jako argument poukazují tyto badatelé na staré lidi, kteří jsou velmi zachovalí a nelze opravdu říci, že jim je nad 70 let. Nebo někteří mladí lidé jsou naopak na svůj věk velmi zestárlí a liší se od svých vrstevníků.

Proto se jako měřítko stáří dále používá sociální věk. Ten je odrazem očekávání lidí k přirozenému biologickému věku.

Každá civilizace i stát určuje věk stáří nebo jeho měřítko jinak. V nevyspělých zemích se za starého člověka považuje již člověk okolo 45 let. A toto období je považováno za etapu vyslouženého klidu.

³ Hamilton, I. S.: Psychologie stárnutí. vyd. 1. Praha: Portál, 1999. s. 17

Jinde považují za starého člověka toho, kdo začne být pomalejší a stává se zřetelně starým a méně pohyblivým.

V západních zemích je průměrné kritérium nad 60 let, kdy člověk odchází z pracovního poměru. Je ale jisté, že zhruba většina lidí mezi 60 a 65 lety začíná pociťovat příznaky stárnutí a ty se postupně začínají stávat viditelnějšími.

Stáří můžeme dále dělit na mladší stáří 65-75 let a pokročilé stáří 75 let a více. Burnsidov stáří například dělí na „mladé stáří“ (60-69 let), „zralé stáří“ (80-89 let) a na „velmi pokročilé stáří“ (90-99 let). Další varianta rozděluje lidi nad 65 let na třetí a čtvrtý věk.

1.3 Tělesné změny a obtíže

Tělesné změny ve stáří souvisí s biologickým věkem lidí. Poukazují na fyzický vývoj a na celkový stav lidského organismu. Biologický věk se dá rozdělit do užších skupin. Mezi ně patří anatomický věk, který vyjadřuje stav kosterní soustavy a tělesné stavby. Karpální věk značí stav zápěstních čili karpálních kůstek. A fyziologický věk pojednává o fyziologických procesech organismu, například o rychlosti metabolismu.

Tělesné buňky jsou nesmrtelné, zhruba po sedmi letech všechny odumřou a jsou nahrazeny buňkami novými. Výjimku ale tvoří centrální buňky nervového systému, které nelze nahradit. Za další faktory fyzické degenerace jsou považovány znečištění prostředí a nevhodná strava. Je třeba si uvědomit, že úpadek funkcí nezačíná ve stáří, ale již v rané dospělosti. Tento průběh je velmi pozvolný. Jednotlivé funkce se zhorší jenom nepatrně. Je přirozené, že se člověk setká během svého života s různými nemocemi a proto je pravděpodobné, že se tyto nemoci a infekce na tělesné stránce člověka nějakým způsobem podepíší. Řada gerontologů zastává názor, že organismy v sobě mají zabudovaný program degenerace a smrti, aby uvolnily cestu mladším příslušníkům svého druhu a předešly tak problémům s přemnožením. Tělesné buňky umírají a je třeba je neustále nahrazovat. Nejsou-li nahrazeny, pak postižené části těla degenerují. S narůstajícím výdejem energie na reprodukci se zvyšuje rychlost tělesného úpadku.

Tělesné tkáně, jako jsou pokožka a svaly, začínají ztrácet elasticitu. Tyto změny mají ničivý účinek na fungování orgánových soustav. Například vylučovací soustava zpomaluje svou činnost a ztrácí výkonnost. Trávicí soustava je méně zdatná při vstřebávání živin. Dochází k úbytku svalové hmoty a síly zbývajících svalů. Dýchací soustava dokáže zajistit jen menší přívod kyslíku než dříve. Srdce ztrácí svoji sílu a přitom k rozvádění krve je třeba daleko více energie. Průměrný srdečný výkon pětasedmdesátiletého muže odpovídá zhruba 70 procent výkonu průměrného třicetiletého muže. Řada těchto změn může být zmírněna vhodnou stravou a cvičením.

Popsané změny mají nepříznivý vliv na fungování mozku, a tudíž i na činnost psychiky. Nejčastějším příkladem je záchvat mozkové mrtvice, při kterém je přerušena dodávka krve do určité části mozku, což vede k odumření mozkové tkáně. Pokud starý člověk v důsledku fyziologických změn ztratí chuť k jídlu, může se dostat až do stavu podvýživy. Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím. Jakýkoli úpadek tedy ovlivňuje funkci mozku.

Starší lidé často říkají, že jejich **zrak** již „není, co býval“. Stěžují si na zhoršení schopnosti zaostřovat na různé vzdálenosti, především na blízko. To vede k vetchozrakosti (stařecké dalekozrakosti). Ta je pravděpodobně způsobena tím, že stárnoucí oční čočka postupně ztrácí pružnost, a tedy i schopnost zaostřovat. Nejvážnější zrakovou vadou, kterou trpí většina starých lidí, je ztráta zrakové ostrosti. Tedy ztráta schopnosti vidět ostře předměty v určité vzdálenosti, nebo schopnost zaostřit na detail. Zhruba 75 procent starých lidí potřebuje brýle a řada z nich nevidí zcela dobře ani s jejich pomocí.

Věk má vliv i na vnímání intenzity světla. SL vidí pouze intenzivnější světlo. To je způsobeno celou řadou faktorů, včetně snížení maximální velikosti zornice a zhoršujícího se metabolismu receptorových buněk. Podobně se s věkem snižuje rychlost, jakou se lidé dokážou přizpůsobit horším světelným podmínkám, neboli schopnost adaptace oka na vidění za šera. Stejně tak se zhoršuje i funkce regenerace oka, čili schopnost znovu vidět po oslnění, a to o několik set procent. Tato skutečnost souvisí například se schopností řídit

automobil v noci. Další závažnou změnou je posun ve vnímání barev: starší lidé vidí v nažloutlejších odstínech. Barvy v blízkosti žluté části spektra (červená, oranžová a žlutá) rozpoznávají poměrně dobře, ale zelenou, modrou a fialovou již rozlišují mnohem obtížněji. Tento problém se obvykle objevuje okolo 80 let.

SL rovněž pomaleji zpracovávají zrakové podněty a pro přesnou identifikaci je potřebují pozorovat delší dobu. Tato nevýhoda se navíc zvětšuje nepoměrně, je-li pozorovaný objekt méně osvětlený.

Rovněž zorné pole se zmenšuje. Starší lidé nemohou vytočit oční bulvy nahoru stejně jako mladší lidé. Musejí proto zvedat hlavy, aby nad sebou spatřili předměty, které mladší lidé zpozorují pouhým zvednutím očí. Mnohem vážnějším problémem je zhoršení periferního vidění (zúžení zorného pole, které obsáhne pohledem). Počátek lze vysledovat ve středním věku. „Je však třeba si připomenout, že přibližně 7 procent lidí ve věku 65-74 let a 16 procent lidí starších než 75 let je zcela nevidomých nebo vážně zrakově postižených (Crandall, 1980).“⁴ Mezi tři nejčastější příčiny těchto problémů patří šedý zákal (čočky přestávají propouštět světlo), zelený zákal (v očních bulvách se vytváří nadměrné množství nitroočního moku a vznikající tlak časem poškozuje nervové a receptorové buňky) a žlutá skvrna na sítnici (která se vyznačuje nejvyšší ostroť degeneruje).

Sluch v průběhu dospělosti postupně slábne. Již v padesáti letech má řada lidí alespoň za určitých okolností (například při naslouchání slabým zvukům) horší sluch. 1,6 procent lidí ve věku 20-30 let má vážné vady sluchu, mezi 70-80 lety je to 32 procent. Míra oslabení sluchu se může zvyšovat vlivem prostředí, například při práci v těžkém průmyslu. V důsledku toho, že muži pracují častěji v hlučném prostředí než ženy, je oslabení sluchu výraznější u mužů než u žen.

Během stárnutí se zvětšují ušní boltce o několik milimetrů. Funkce této změny zůstává nejasná. Zvukovod straších lidí se může mnohem snáze zanášet ušním mazem, což vede k oslabení sluchu. Vážnější jsou změny ve středním uchu. Kosti středního ucha (kladívko, kovádlíka a třmínek) s přibývajícím věkem v důsledku zvrácení či artrózy často tvrdnou, což má vliv

⁴ Hamilton, I. S.: Psychologie stárnutí. vyd. 1. Praha: Portál, 1999. s. 30

na přenos zvuku, především zvuku o vysokých frekvencích. Tento problém se může vyskytovat v kombinaci se změnami ve vnitřním uchu, kde dochází k úbytku buněk, který postihuje především receptory zvuků o vysokých frekvencích. Z vnitřního ucha vede do mozku sluchový nerv. Tento svazek nervových vláken se s věkem neustále ztenčuje. Atrofie je patrně způsobena kombinací nedostatečného prokrvení a růstu kosti, čímž se zužuje kanálek, kterým procházejí nervová vlákna.

Lidé se často mylně domnívají, že sluchově postižení vnímají všechny zvuky jako celkově tišší a že jim činí potíže tyto zvuky zaslechnout. Některé druhy hluchoty takové podoby nabývají, nicméně nejrozšířenějším typem oslabení sluchu u starých lidí je nedoslýchavost stárnoucích. Tento stav se může projevovat v několika podobách. Všem je ale společné, že dochází k výraznějšímu zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích. Někdy je tento problém ještě vyhrcován jevem zvaným „posilování hluku“ – postižený slyší zvuky o vysokém tónu hlasitější než ve skutečnosti, často až v deformované či bolestivé podobě. Asi nejvhodnějším způsobem, jak komunikovat s člověkem s tímto postižením, je šeptat. Tím se snižuje výška hlasu a redukuje se bolestivý efekt posilování hluku. Pro mnoho postižených se největším problémem stává obtížné vnímání řeči, někdy je vnímání řeči znemožněno úplně. Mluvená řeč je směsicí tónů o nízkých a vysokých frekvencích a tím, co odlišuje jeden zvuk od druhého, jsou obvykle tóny o vysokých frekvencích.

Jiným problémem, který se týká sluchu starých lidí, je složitější jazykový signál, SL jsou v porovnání s mladými znevýhodněni. Jsou-li však zvukovými signály známá slova nebo slova vyjadřující známé pojmy, pak se rozdíl související s věkem ztrácí nebo je jen velmi malý.

Průměrní SL mají sluchové vnímání oslabeno i v dalších směrech. Například dochází ke zhoršení schopnosti určovat výšku zvuku a schopnosti udávat polohu zdroje zvuku. Zhruba deset procent starých lidí navíc trpí zvoněním v uších, což způsobuje potlačení ostatních zvukových signálů a je dalším zdrojem trápení.

Důsledky jakéhokoli oslabení sluchu mají nepříznivý vliv na sociální život starého člověka. „Herbst (1982) poukazuje na to, že společnost je proti neslyšícím lidem zaujata již od pradávných dob. Pro antické Řeky bylo slovo hluchý synonymem pro hloupý a pro rané křesťany byla hluchota prokletím, neboť v pregramotných společnostech vylučovala člověka z naslouchání svatému učení“⁵. V dnešní společnosti se tento postoj moc nezměnil. Nevidomí jsou na tom mnohem lépe.

Chutě, které člověk vnímá, dělíme na čtyři hlavní typy – hořké, kyselé, slané a sladké. Není ale přesně určeno v jaké míře ovlivňuje stárnutí citlivost na tyto chutě. Obecně lze říci, že se jedná o oslabení citlivosti na chutě. Ale citlivost na hořkou chuť naopak s věkem stoupá. SL mají často problém identifikovat kořeněné potraviny.

Hmatová čidla jsou uložena v kůži. Ta souvisí se ztenčováním a vráskněním kůže, to vede ke změnám v citlivosti hmatu. SL mají vyšší hmatový práh citlivosti. Také klesá citlivost k teplotě předmětů, ale nemusí být výrazná.

Bolest : SL jsou údajně schopni snášet intenzivnější podněty, aniž by je vnímali jako bolestivé. Souvisí to se snížením počtu smyslových receptorů ve stáří.

Vlasy začínají ve stáří postupně šednout, až přechází v úplnou bělost. Barevnost vlasů se stárnutím člověka snižuje. Plešatost je častá u mužů s vyšší hladinou androgenů.

Kůže je méně pružná, spíše je více sušší a začíná vráskřit. Modřiny a otoky jsou častější a pomaleji ustupují, protože krevní cévy jsou křehké. Na viditelných částech těla je zvýšena pigmentace kůže.

Svaly jsou oslabeny, protože postupně ubývá svalové tkáně. S tím souvisí stařecký třes a roztřesené písmo. Kostí se snadněji lámou, hůře se uvolňuje vápník.

⁵ Hamilton, I. S.: Psychologie stárnutí. vyd. 1. Praha: Portál, 1999. s. 33

Potíže s udržením moči

Potíže s udržením moči (močová inkontinence, nedobrovolný únik moči) jsou ve stáří velmi rozšířenou poruchou. Podle některých údajů jí po 65. roce trpí 15 až 35 procent lidí obou pohlaví. Většina pacientů se stydí o svém problému otevřeně mluvit. Inkontinence je stále tabu. A přitom to není normální příznak stáří! Inkontinence moči se může vyskytnout v jakémkoliv věku. Je způsobována nejrozličnějšími nemocemi v oblasti močových cest i mimo ně. Ve vyšších věkových kategoriích je ale výskyt inkontinence častější. SL většinou trpí několika nemocemi najednou a každá z nich může přispívat ke vzniku. Svoji roli může hrát také psychický stav nebo užívané léky. Podle mechanismu vzniku rozlišujeme několik druhů inkontinence:

Srdeční a cévní obtíže

Infarkt myokardu, angina pectoris, cévní mozková příhoda... jsou jen některé nemoci, které mohou srdce a cévní systém ve stáří potkat. Srdeční onemocnění jsou nejčastější příčinou smrti. Všichni víme, že riziko jejich vzniku stoupá s věkem. Ve vyšším věku se častěji uplatňují hlavní rizikové faktory: zvýšený cholesterol, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka.

Vysoký krevní tlak zvyšuje u lidí starších 55 let 2krát riziko infarktu myokardu nebo úmrtí na srdeční chorobu. Cukrovka zvyšuje stejné riziko až 4krát. Obezita a vysoké hladiny cholesterolu v krvi zvyšují riziko rozvoje srdečního onemocnění v každém věku.

Pohybové obtíže

Se stářím se postupně vytrácí schopnost snášet fyzickou námahu a vydávat fyzický výkon. Mezi třicátým a osmdesátým rokem ztrácíme až 40 procent své síly. Podobně je to i s našimi reakcemi a rychlostí pohybu. Po šedesátém roce života ubývají svalová vlákna. Ke stáří se pohyb stává méně plynulým a stále obtížnějším. Mezi nejčastější problémy patří: bolesti kloubů a omezení jejich pohyblivosti, otoky kloubů, potíže s chůzí, špatná koordinace, osteoporóza.

Sexuální obtíže

Za poruchu sexuálního života a potíže s erekcí nemůže stáří, jak si mnozí myslí. Stojí za nimi konkrétní poruchy nebo psychické příčiny, které lze léčit. Sexuální život starších je stále ještě společenské tabu. Mnoho lidí může sexualitu vnímat jako výsadu mladých a zdravých. Nemají pravdu. SL rovněž potřebují "spojovat své energie" s druhými. Jejich touhy a sexuální potřeby se mohou lišit od mladých let. Není však důvod na sexuální život zcela zanevřít. "Láska kvete v každém věku."

Sexuální problémy jsou vždy poruchou páru. Proto by se na jejich řešení měli podílet oba partneři.

Poruchy erekce - Sexuologové v těchto případech doporučují delší milostnou předeheru nebo zařazení jiných sexuálních praktik. Na poruchách erekce se mohou podílet i některá onemocnění, například cukrovka nebo vysoký krevní tlak.

Nedostatečné zvlhčení sliznic - Problém může vyřešit například lubrikační gel. Ženy po přechodu mohou po poradě s gynekologem používat lokálně krémy s obsahem hormonů aplikované do pochvy.

Podle sexuologů může mít na zachování sexuální aktivity až do pokročilého věku příznivý vliv častější frekvence uspokojování pohlavního pudu v mladším věku. Po čtyřicátém roce věku by se měla výrazně omezit konzumace kávy, alkoholu a kouření cigaret.

1.4 Psychické změny

Psychické schopnosti : Při pozorování změn psychických schopností (např. inteligenční testy) se ukazuje význam vzdělání. Dříve se vycházelo z toho, že lidé ve stáří hloupnou (rovnoměrný úbytek intelektových schopností s rostoucím věkem), dnes víme, že stáří hraje jenom vedlejší roli a že např. poslední postavení v zaměstnání, školní vzdělání, zdraví, motivace, přístup a prostředí jsou pro intelektové schopnosti ve stáří mnohem významnější než jenom pouhý věk.

Schopnost učení : Dlouho se vycházelo z toho, že se SL nemohou něčemu přiučit, což nelze podle dnešních znalostí jednoznačně potvrdit. Schopnosti

učení a paměti se neztrácejí, ale závažně se proměňují. Nové prožitky se tak dobře nevštěpují, nové poznatky se tak dobře nezapamatují. Pro učení ve stáří má veliký význam motivace a způsob podání. Učební látka se musí prezentovat názornou a konkrétní formou. Jisté také je, že se mění učební tempo. Staří lidé se neučí rychle. Srovnávání rychlosti učení ve stáří a mládí může vést k dojmu, že staří jsou v učení méně schopní.

Ale při dostatku času se mohou SL učit stejně dobře jako mladí (přirozeně s tím omezením, že učební látka musí odpovídat jak jejich zájmu, tak jejich duševní úrovni).

Paměť : Na podstatu paměti se snaží vědci přijít už dlouhou dobu. Dosud se toho ale o paměti a fungování celého mozku ví jen velmi málo. Klíčem k lidské paměti je pravděpodobně zvláštní oblast mozku. Své jméno získala podle zahnutého tvaru připomínajícího mořského koníka - hipokampus (z latiny). Ten je dobře ukrytý pod vrstvou šedé mozkové kůry. Paměťový systém je však daleko složitější. Hipokampus všichni potřebujeme pro vytváření nových vzpomínek.

Rozlišujeme několik druhů paměti:

Deklarativní paměť je důležitá pro zapamatování faktů nebo příběhů, které se odehrály. Například když si nemůže člověk vzpomenout kam odložil klíče.

Díky fungující procedurální paměti zase už nikdy v životě nezapomeneme naučené dovednosti jako jízdu na kole, plavání nebo vyšívání.

Paměť je ještě daleko více druhů: paměť sluchová, zraková, mechanická, prostorová, významová nebo praktická. Existuje mnoho klasifikací lidské paměti. Nejčastěji se ale paměť dělí podle délky trvání zapamatovaného na krátkodobou a dlouhodobou:

1. Krátkodobá paměť - do krátkodobé paměti se ukládají události, na které se právě člověk soustředí. Díky krátkodobé paměti jsme schopni orientovat se v přítomnosti. Je to taková "pracovní paměť". Může v ní být to, co se stalo právě před okamžikem, nebo všechno to, co se odehrálo za celý den.
2. Dlouhodobá paměť - dlouhodobá paměť uchovává události, které se už staly. Přechází do ní některé situace a věci, které předtím byly v pracovní (krátkodobé) paměti. Ukládáním prožitků do této paměti se

změnami v síti nervových buněk vytváří tzv. paměťové stopy. Díky nim si pamatujeme jméno svého partnera nebo vyjmenovaná slova po "z". Každý mozek ale stárne a člověku se hůře vybavují již známá telefonní čísla a jména svých kolegů, to značí stárnutí.

Ztráta paměti jako nemoc

Lidé postižení demencí zapomínají nesrovnatelně častěji a hlavně trvale.

Události, které se staly v dávné minulosti, si nemocný bez problémů vybavuje, ale věci ze včerejška jsou nenávratně zapomenuty. Je to vlivem onemocnění, které takto působí na paměťová centra mozku.

SL si dobře vzpomínají na události ze svého mládí, špatně si však pamatují nové prožitky (krátkodobá a dlouhodobá paměť). Není jednoznačné, zda se ve stáří skutečně objevuje zlepšení staropaměti, nebo zda snížení možnosti kontroly vyvolává dojem zlepšení. Také zde hraje motivace veliký význam. Starý člověk se raději zabývá průběhem svého života, také vzpomínkami na staré časy, ale ztrácí zájem o současné události. U starých lidí mohou ztratit význam periferní myšlenkové obsahy (samozřejmost plynutí času nebo logiky jednání), takže může dojít k menší či větší dezorientaci. S tím souvisí také zapomnětlivost. V této souvislosti je třeba zmínit, že subjektivní význam nějaké záležitosti je rozhodující. Když je zapomnětlivý mladý člověk, vytýká se mu zbrklost a je veden k tomu, aby hledal ztracený předmět tak dlouho, dokud ho nenajde. U starého člověka vystačíme s konstatováním, že je zapomnětlivý. Díky tomu se jeho paměť zhorší ještě více a každou snahu považuje za zbytečnou.

Psychomotorika : Od 30. roku věku se dá pozorovat zpomalování psychického tempa a psychomotorických schopností, přičemž je rozhodující prodloužení reakčního času. I v oblasti psychomotoriky se však ukazuje (řízení auta, psaní, šití, ruční práce), že změny závisejí na sociálním statusu a na tom, čím se člověk stále zabývá (trénink). Také zdraví a motivace zde hraje podstatnou roli.

Osobnost : Výroky o tom, zda se ve stáří mění osobnost, zda se stává méně flexibilní, zvláštnější, zda se zvýrazňují rysy osobnosti, závisejí na tom, jakým způsobem se takové otázky zkoumají. Podle průřezových metod např. srovnávání skupin 70 a 80letých se osobnostní znaky mění. Dále se také

přihlíží k sociálním a motivačním vlivům. Jakmile je člověk o 10 let starší, než je už ve stejných podmínkách. Sociální kontrola ve stáří se mění, což má vliv na osobní způsoby jednání.

Úzkost : Ve stáří úzkost jako životní pocit polevuje. Člověk nalezl své místo a také získal náhled na nezměnitelnost své situace. Trápení, která vznikají ve starším věku, nejsou ve své podstatě podmíněna stářím, nýbrž psychickým a sociálním stavem starých lidí.

Pocit nechtěnosti : Stárnoucí a starý člověk často slyší, že se nemá namáhat, má raději uhnout z cesty, věci nechat ležet, raději se nestarat. Nic už na něm nezávisí, většina starých lidí raději vyklidí pole, stáhne se, ztichne, raději se do ničeho nemíchá. Vyhnou se tak pocitu, že jsou nechtění.

Finanční nejistota : Ve stáří lidé většinou do jisté míry zchudnou. Tato situace je zvláště citelná pro vdovy, které nemají vlastní důchod. Rozhodující přitom není absolutní výše měsíčního příjmu, ale rozdíl oproti předchozím příjmům. Není již možné jít pracovat a tak se zvyšuje ekonomická závislost. Pocit ubývajících tělesných sil a jistoty se přenáší na peníze. V mnoha případech může platit, že pro staré lidi vliv a síla znamená totéž co peníze. Na druhé straně nesmíme zapomenout, jak je člověk jako důchodce skutečně závislý na hospodářské situaci země a na politicích.

Pocit zbytečnosti, nepotřebnosti: Když člověk přestane chodit do zaměstnání, vznikne obrovská časová díra, kterou je obtížné vyplnit. Práce představuje v životě nejen nutné zlo, ale představuje také část seberealizace. Když je o tuto část starý člověk připraven, může se ocitnout v těžké krizi. V mnohých zemích se organizují pracovní místa a dílny pro staré lidi. Snadnější je to v zemích, kde je možné pracovní místa plánovat. Na pocitu být nepotřebným se ukazují sociální rozdíly v závislosti na posledním profesním postu. Ovšem i jiné faktory hrají roli, např. blízkost rodiny, aktivita v zájmových klubech nebo v politice a jiné.

Osamělost: Osamělost nelze ihned zaměňovat s izolací. Pro prožitek osamění je podstatná nemožnost najít spřízněného člověka a partnera k dialogu. Člověk, který je osamělý, má starost o svou duši, přičemž za účelem rozptýlení a vyhýbání se totální osamělosti často rád vyhledává lékaře, kteří mu věnují čas. Dbát je třeba také na to, aby v rámci pomoci,

kteřou poskytuje starým lidem církev, nezanedbávala a neodsouvala při setkání s osaměním aspekt duchovní péče ve prospěch zaopatření (např. jídlem a zdravotní péčí). Mnoho starých lidí tvrdí, že nejsou osamělí, ačkoli objektivně jsou. V takovém přístupu k osamělosti se možná projevuje obrana před ní a ochrana sebe sama.

Nuda, bezcílnoř: Pocity nudy a nesmyslnosti často nevyvolává nedostatek práce a činnosti. Jejich příčinou bývá ztráta cíle. Dobrou možností, jak znovu najít cíl, jsou nabídky aktivit pro staré lidi, jako zájezdy, gymnastika, společné setkávání při kávě, společné diskusní večery a jiné. Přitom je důležité tematizovat nudu, která se nepozorovaně vplížila, diskutovat o ní, a ne ji zasypávat programem.

Náhlé změny : Dezorientace a zmatenost se objevují méně často, má-li starý člověk příležitost osvojit si určitou rutinu při své činnosti, svých návštěvách a svých prožitcích. Například plánovaný výlet prožívá většina starých lidí podstatně příjemněji, než mají-li se k němu rozhodnout den předem. SL potřebují delší čas, aby se oblékli, aby si sbalili věci. Náhlé události je přetěžují.

Strach ze smrti : Mnozí SL tvrdí, že již jen čekají na smrt. Dávají přednost otevřenému hovoru o svém strachu z umírání a o svém přání, jakým způsobem by chtěli zemřít. Také o způsobu pohřbení se nemá mlčet, konečně je to jejich pohřeb. Pro starého člověka se stává strach ze smrti stále více skutečností a je nutné se s ním vypořádat. Mnozí lidé prožívají smrt jako něco děsivého a jiní o ní hovoří v tichosti jako o přirozené záležitosti.

1.5 Staří lidé a společnost

Celá řada společenských, kulturních, technických, politických a dalších změn jinak ovlivňuje chování a psychiku dětí, dospívajících, jejich rodičů a jinak starých lidí, kteří se již tolik nedokáží adaptovat a nedokáží tak rychle reagovat na probíhající změny ve všech sférách společenského života. Stávají se věkovou skupinou obyvatel, která je stále více ohrožena a potřebuje zájem, pozornost a pomoc společnosti. Téměř všechny vyspělé země světa čeká řešení tohoto problému, protože klesá natalita a vlivem

stále lepších životních podmínek a lepší zdravotní péče se život člověka prodlužuje. SL jako specifická věková kategorie obyvatel se stávají aktuálně ohroženou skupinou také z hlediska kriminality a trestné činnosti, která zahrnuje násilí fyzické, psychické nebo finanční, ekonomické a majetkové vykořisťování lidí starších 65 let. Ovšem při nedostatku informací o této široké a provázané problematice je velmi obtížné problém pochopit, porozumět mu a přijmout určitá opatření.

Výraznou roli ve stáří hraje rodina. Stále představuje rozhodující místo sociální integrace starých lidí. Ukazuje se, že navzdory “nuklearizaci” rodiny vazby mezi dospělými dětmi a jejich rodiči neslábnou. Geografická vzdálenost má u nás zanedbatelný význam (asi 90 % starých osob žije ve stejné obci nebo asi hodinu cesty od svých dětí), mnohem důležitější roli hraje blízkost nebo vzdálenost citová. Během stáří rodičů se tedy jejich vztahy s dětmi mění. V první fázi představují rodiče pro rodinu svých dětí podporu jak finanční (část z nich dokonce prodlužuje svou ekonomickou aktivitu, aby mohla pomoci svým, již dospělým, dětem), tak převzetím některých služeb (péče o děti, výpomoc v domácnosti aj.). Orientace na rodinu a výpomoc dětem je u starých lidí součástí nového pojetí úlohy rodiny v životní dráze. Rodina je pojímána jako celoživotní dílo nebo výsledek životních cílů. Postupně se však tento vztah obrací. Rodičům ubývá sil, zhoršuje se jejich zdraví a později sami potřebují podporu. Nakonec bývají děti zaskočeny situací, kdy péče o starého člověka vyžaduje buď pravidelné návštěvy, nebo jeho přijetí do vlastní domácnosti. Většina starých lidí také tuto péči od svých potomků očekává a dává jí přednost před jakoukoli jinou formou péče.

Ještě nedávno kraloval na vesnici model postupného přechodu z plné aktivity do aktivit méně zatěžujících. Když už člověk nemohl pracovat na poli, pomáhal na dvoře hospodářství. Když už nestačil ani tam, pásal třeba husy. Tento model stárnutí v aktivitě byl přijatelný mj. proto, že měl svůj řád, svůj rituál. Starý člověk byl mimo to garantem moudrosti, protože byl zkušený. Řemesla zpravidla přecházela z otce na syna, v takové atmosféře zpravidla nevadilo, že stařec už všechno nezmůže a musí zvolnit tempo. Život, jeho

fáze, radosti i starosti bral každý samozřejmě. Také pád do nemoci a do stáří nebyl neobvyklý, proto méně děsil. Tolik citu v rodinách, jako je dnes, tehdy nebylo, proto nebylo ani tolik strachu.

Ekonomicky sílí společnost, důsledky vědeckotechnické revoluce, se promítají do společenských změn. Pozornost lidstva se soustřeďuje na práci, efektivitu práce a samozřejmě také na práceschopné jedince. Ti, kteří současnému výrobnímu tempu nestačí, ti starší, kteří jsou pomalejší a vypadávají z rytmu, ztrácejí z uvažovaného hlediska na ceně. Jsou hodnoceni jako méně výkonní (což může být pravda) a tudíž jako méně cenní (což je nepravda). O pracující nad 45 let prakticky už nikdo nemá zájem. Obecné přijímání staršího pracovníka je problematické, často negativistické. Odchod do penze se stal skutečnou nutností a to ve všech průmyslově vyspělých státech. Z hlediska výrobních zájmů je to vhodné a pochopitelné. Pro ty, kteří jsou penzionováni to však znamená odstrčení, odepsání. Výrazná asymetrie mladých a starých, která nemá v historii obdoby, umocňuje v těch stárnoucích pocity bezmoci a lítosti. Děti a mládež, která spolu s důchodci tvoří ekonomicky závislou polovinu obyvatelstva, životní a profesní program. Důchodci jej právě odchodem do důchodu ztrácejí. Proto se vlastně tyto dvě obrovské skupiny nemohou dohodnout. Stáří, stejně tak jako každé jiné věkové období v životě člověka, má svá specifika. Je v mnoha ohledech důsledkem dosud prožitého života člověka; odráží se jak v psychice, tak i na tělesné stránce. Stáří a způsob jeho prožití je značně individuální a je ovlivněn mnoha faktory, má své pozitivní i negativní stránky. Již staří filozofové, (Platon, Sókrates...) poukazovali na zkušenosti starého člověka, ale také na jeho nemoci a změny.

1.6 Změny ve stáří

Změny, které člověk velmi intenzivně vnímá a které ovlivňují jeho život, jsou změny v motorice, které jsou velmi individuální a opět jsou ovlivněny dosavadním životním stylem člověka. Změny paměti ve stáří patří k nejaktuálnějším a nejzásadnějším projevům, které mohou značně ovlivnit život člověka v tomto věkovém období. Dochází ke změnám v senzorické paměti, která ovlivňuje pozdější zapamatování a pozdější znovuvybavení.

Sníží se kapacita primární paměti, což znamená, že člověk si obtížněji zapamatovává a musí vynaložit více úsilí na zapamatování. K typickým změnám paměti ve stáří patří změny epizodické paměti. To znamená, že si starší člověk hůře pamatuje, kde si co uložil, za co včera zaplatil apod. Naproti tomu se poměrně dobře uchovává kvalita dlouhodobé i sémantické paměti. Proto dochází k situacím, že si starý člověk dokáže do poměrně velkých podrobností vybavit dávno prožité situace, ale nepamatuje si, co se stalo včera. Ve stáří dochází k řadě dalších změn, které vyplývají z přirozeného procesu stárnutí a snížené schopnosti organismu vytvářet nové látky a odolávat změnám. Proto lidé ve stáří inklinují k činnostem, které až dosud vykonávali a které dobře znají, což je do značné míry ovlivněno i charakterem vrozené inteligence.

Všechny psychické změny, které nastávají ve stáří, mají velký význam i ve vztahu k právu, (např. výslech, svědectví, přičetnost a způsobilost k právním úkonům). Často totiž dochází k tomu, především u duševních chorob, že z důvodu obav z odsouzení okolí není posouzen duševní stav starého nemocného člověka, který svými rozhodnutími může poškodit zájmy své nebo jiných osob. K řadě dalších pochybení dochází, když vyšetřovatel, vyslyšající nebo právník v různých pracovních pozicích opomene zohlednit psychické kvality stáří, a tak může dojít k řadě omylů a poškození.

1.7 Projevy chování ve stáří

Stáří je vyvrcholením dosavadního života člověka, ale je také spojeno s otázkami konce života a smrti. Na tento problém existuje řada názorů a vysvětlení. Stává se skutečností, že ve velkých městech končí svůj život téměř 80 % starých lidí v nemocnici nebo obdobných zařízeních, tedy mimo rodinu, a otázky konce života leží v rukou zdravotníků nebo pečovatelů, kteří s nimi tráví jejich poslední dny života. Mnohdy na tyto situace není připraven ani starý člověk, který se ocitá bez psychické účasti a pomoci svých nejbližších. Je bezradný a plný obav, neboť si tuto situaci buď tabuizoval nebo odsouval, vytěsňoval, řešil podle svých možností.

Rozlišují se tedy duševní choroby, které vznikají po 65. roku věku a jsou typické pro období stáří a duševní choroby, které již vznikly v předchozím

období a stářím dochází k jejich prohlubování a možnému vzniku dalších onemocnění nebo změn chování.

Stářím jsou rovněž negativně umocněny způsoby zvládání nejrůznějších běžných životních situací způsobené sníženou schopností organismu adaptovat se na nové podmínky, které jsou příčinou vzniku stresu. Ten má za následek vznik řady onemocnění, z nichž za nejčastější jsou považovány neurózy a pseudoneurastické syndromy. Pro projevy neuróz ve starším věku je typická změna hodnotového systému, pocity bezmocnosti a závislosti na okolí, což opět vyvolává zvýšenou potřebu jistoty, uznání a lásky od okolí. Někteří lidé jsou citlivější na nejrůznější zátěžové situace a mnohé životní situace, které by byly dříve přijímány a řešeny s nadhledem, jsou ve starším věku příčinou vzniku neurotických poruch. Jako u řady jiných onemocnění se ve starším věku rozlišují neurózy, které vznikly již v předchozích věkových obdobích, a neurózy, které se poprvé objevují až ve stáří. Stresové situace, psychické změny ve stáří a různé choroby typické pro toto věkové období jsou příčinou vzniku depresivních a hypochondrických syndromů, pro které je charakteristická značná sugestibilita, sebepozorování, stesky a plačtivost, projevy zvýšené únavnosti, spavosti nebo naopak dráždivosti

Následkem postižení centrální nervové soustavy nejrůznějšími škodlivinami, nemocemi nebo fyzikálními vlivy ve stáří mohou vznikat další duševní poruchy nepsychotického charakteru, z nichž za nejčastější je považována pseudoneurastenie. Je to choroba, která je nejčastěji uváděna v souvislosti s aterosklerózou mozkových cév. Tato choroba má řadu příznaků a projevů. Počáteční stavy jsou charakterizovány zvýšenou dráždivostí, roztržitostí, přepracovaností, poklesem pracovní výkonnosti, neochotou přijímat nové věci a reagovat na ně, obtížným rozhodováním, zvýšenou úzkostností a sníženou sebedůvěrou. Tyto příznaky však mohou být opomíjeny, zvláště když tomu neodpovídá fyziologický vzhled staršího člověka. Později dochází k výraznějším projevům mrzutosti, podrážděnosti, netrpělivosti, projevům egoismu a nesnášenlivosti nebo vyhýbání se společnosti. Později přecházejí v nespavost, závratě, bolesti hlavy apod., vyvolávají potřebu léčby. Celkově však postupně dochází ke ztrátě duševní pružnosti, k poruchám koncentrace, ke ztrátě zájmů o záliby a koníčky, k poruchám paměti...

Vyšší výskyt depresí ve starším věku je rovněž ovlivněn ubývajícím profesním a společenským uplatněním, a tím i snižováním společenské prestiže, která do určité míry souvisí s ubýváním osobních vztahů a zájmu o vlastní osobu. Vznik depresí je vázán i řadou dalších událostí v tomto věkovém období. Především jsou to deprese ve vztahu k závažným životním událostem a změnám životního stylu, které tvoří až 80 % z celkového počtu výskytu. Kolísavý výskyt depresí je zaznamenáván u osob žijících v domovech důchodců a obdobných zařízeních pro staré lidi v závislosti na schopnosti jejich adaptace, na zdravotním stavu a době pobytu těchto osob v zařízení.

1.8 Stárnutí a intelekt

Stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí. Stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost. Malíři a sochaři nás například naučili, že zobrazení zamyšleného starého muže automaticky chápeme jako ztělesnění moudrosti. Pro člověka západní kultury je velmi nesnadné představit si pod pojmy filozof, světec...někoho jiného než starého muže. SL jsou však paradoxně zároveň líčeni jako lidé pomalu myslící a těžko chápající. „Atmosféru úsměšků na účet starých lidí, vládoucích po celou řadu století, výstižně vyjadřuje známé rčení, které Shakespeare vložil Dogberrymu do úst ve hře *Mnoho povyku pro nic* : „Když stáří přejde práh, rozum uletí v dál.“⁶

Intelligence a stárnutí Výzkumníci zjistili, že se obecná inteligence zvyšuje do pětadvaceti let, poté následuje pozvolný pokles. Jen verbální schopnosti zůstávají poměrně stálé. V posledních sto letech došlo k nesmírnému zlepšení lékařské péče a zvýšení životního standartu. Mladí lidé tedy mohou dosahovat lepších výsledků nejen proto, že nejsou tak staří, ale také proto, že jsou zdravější, mají lepší vzdělání a byli vychováni v kulturně bohatším prostředí.

⁶ Hamilton, I. S.: Psychologie stárnutí. vyd. 1. Praha: Portál, 1999. s. 48

Tělesná cvičení mohou zlepšovat určité aspekty intelektuálního výkonu starých lidí. Například již desetitýdenní cvičební program vede k výraznému zlepšení pozornosti. Existuje řada důvodů, proč může mít tělesné cvičení blahodárný účinek na intelekt. Zdravé tělo je obecně mnohem výkonnější (hlavně jeho kardiovaskulární systém), bude lépe využívat nervového systému, a tedy i psychika je lepší. Starý člověk, který se cítí zdravý a v dobré formě, má daleko větší sebedůvěru a vyšší motivaci k dobrému výkonu v psychických činnostech.

Nicméně starší lidé mohou být sice pomalejší a méně přesní v určitých základních dovednostech, pravděpodobně to však dokáží kompenzovat svými zkušenostmi, lepší znalostí strategií a podobně.

Pozornost je schopnost soustředit se na určité věci nebo si je zapamatovat bez ohledu na přítomnosti rušivých podnětů. Pozornost se projevuje různými způsoby. Schopnost přímé koncentrace na daný úkol, při němž se nenecháme rozptylovat, se nazývá vytrvalá pozornost. Ta je ve stáří poměrně dobře zachována, dochází jen k nepatrnému poklesu. Schopnost soustředit se na daný úkol za přítomnosti rušivých podnětů se nazývá „výběrová pozornost“. Zde jsou starší lidé poměrně pomalejší oproti mladým lidem. Rozdělená pozornost označuje schopnost věnovat pozornost více než jednomu zdroji informací a současně je i zpracovávat. Do této kategorie spadá většina úkolů na funkční paměť. Starší lidé dosahují v této úloze obzvláště špatných výsledků. Což je projevem efektu věk versus složitost. Nejprostším vysvětlením je, že SL mají nižší kapacitu sloužící ke zpracování informací. V důsledku zániku či poklesu výkonnosti nervových buněk nemají SL dostatečnou kapacitu psychiky k tomu, aby mohli věnovat svou pozornost takovému množství podnětů jako ve svém mládí.

1.9 Alzheimerova choroba a lehká demence

Mezi první příznaky Alzheimerovy choroby patří: - poruchy paměti, horší orientace v čase, horší orientace v prostoru, problémy s vykonáváním běžných domácích činností, ukládání věcí na jiná místa, změny chování a nálad.

Tuto nemoc nelze zcela vyléčit, ale její včasné rozpoznání a zahájení léčby může problémy výrazně zlepšit a usnadnit. Starý člověk by měl navštívit lékaře při prvních projevech choroby. Velmi často si SL neuvědomují, že se s nimi něco děje a zodpovědnost za ně spadá na rodinu a jejich blízké. Lékař s nimi provede jednoduché testy, které mu pomohou určit, zda se jedná o Alzheimerovu chorobu či ne. Včas zahájená léčba výrazně zlepší jejich obtíže a soužití s nimi je jednodušší. Existuje projekt Stáří.cz, který nabízí přehled specializovaných Center s lékaři, kteří patří ke špičce v tomto oboru.

a) Příčiny nemoci Alzheimerovy choroby

Když se člověk dožije vysokého věku, tak to ještě neznamena, že musí onemocnět Alzheimerovou chorobou. Výskyt choroby se skutečně od 60 let zvyšuje, ale stáří není nutnou podmínkou. Někteří lidé onemocněli touto nemocí již ve věku 30-40 let. Dochází zde k úbytku nervových buněk. V mozku vznikají škodlivé bílkoviny. Ty se ukládají uvnitř v podobě vláken nebo v okolí nervových buněk. Postupně dochází k poškození a zániku nervových buněk a jejich spojů. Současně v mozkové tkáni ubývá acetylcholin. Tuto látku potřebuje mozek k přenosu nervových vzruchů. Při nedostatku ztrácejí buňky schopnost vzájemně si vyměňovat informace. Právě to se projevuje postupným zhoršováním paměťových a rozumových schopností, rozvíjí se demence. Přesné příčiny Alzheimerovy choroby zatím nejsou známy. Existuje ale několik faktorů, které mohou zvyšovat riziko: (věk, pohlaví, genetické předpoklady, nízký stupeň vzdělání, opakované úrazy hlavy)

1. **VĚK** U lidí před 60. rokem se s nemocí setkáme jen vzácně. Nad 80 let již chorobou trpí každý pátý!
2. **POHLAVÍ** Alzheimerova choroba postihuje o něco častěji ženy než muže. Můžou za to pravděpodobně rozdíly v hladinách hormonů.
3. **GENETICKÉ VLOHY** Na riziku vzniku Alzheimerovy choroby se podílí i genetické vybavení, které jsme získali od svých rodičů.
4. **NÍZKÝ STUPEŇ VZDĚLÁNÍ** Zdá se, že mozek "trénovaný" je vůči chorobě odolnější. Chránit proto může trvalá duševní aktivita (čtení, luštění křížovek, zájem o kulturu).
5. **OPAKOVANÉ ÚRAZY HLAVY** Pro chorobu je rizikové i poškození mozku opakovanými pády nebo údery do hlavy (např. při boxu).

b) Demence

Počáteční stadium nemoci je velmi podobný s přirozeným stárnutím. Nejdříve dochází k poruchám paměti. Lidé je často považují za běžný projev stárnutí - "Babička už je stará, tak zapomíná, to je normální." Člověk zapomíná, není si schopen zapamatovat nové věci. Naopak si někdy dobře vybavuje vzpomínky z mládí, rád o nich opakovaně do omrzení mluví. Zhoršuje se jeho obrazová představivost a logické uvažování, schopnost úsudku a počítání. Objevují se poruchy prostorové orientace. Nemocný bloudí na méně známých místech. Trpí také přechodnou časovou dezorientací. Není schopen vybavit si, jaký je den, měsíc nebo rok. Má sníženou schopnost plynulého vyjadřování a mohou se vyskytnout i první psychologické příznaky a poruchy chování - deprese, poruchy vnímání, ojediněle i bludy. Když jsou přivedeni k lékaři a dostávají otázky, otáčejí se bezradně na doprovázejícího příbuzného - příznak otáčení hlavy. Pacient je však schopen základní péče o sebe sama, i když se u něj může vyskytnout ztráta iniciativy a průbojnosti. Často založí někam peníze, dokumenty, klíče a není schopen je najít. Poruch paměti si nemocní nebývají vědomi, cítí se často zdraví. Podezírají někdy blízké, že jim věci schovávají. Popírají své problémy, odmítají možnost, že by se jim zhoršovala paměť. Zůstává jim schopnost povrchně diskutovat a společensky povídat. Někdy kontrastuje s podezíráním blízkých naivní důvěra, se kterou se svěřují cizím lidem. Mění se osobnost a povaha nemocných, jsou zvýšeně sobečtí, soustředění jen na sebe.

PROBLÉMY:

- obtížné dorozumění, zapomínání, zakládání věcí, podezíravost, vztahovačnost, popírání problémů, poruch paměti, dezorientace v čase, bloudění na známých místech, obtížné rozhodování, bezradnost, příznak "otáčení hlavy", známky deprese, úzkosti a agresivity ...

2 KOMUNIKACE

K souvisí s emocemi a postoji. Každý člověk má potřebu komunikovat. Sdílet ostatním svoje názory, myšlenky a informace. V dnešní době lze komunikovat i pomocí internetu a mobilních telefonů. Není problém

komunikovat s přáteli a rodinou kdekoli na světě. Díky komunikaci tvarujeme a často přetváříme naše poznatky, postoje a emoce.

Komunikace znamená přenášení informace od mluvčího k příjemci. Je také důležitá přítomnost příjemců. Nejde jen o sdělování, ale i o sdílení. A proto je možné říci, že komunikují i ti, kteří nějakému rozhovoru pouze přihlížejí.

Důležitou roli K hraje syntax. Syntax je lingvistická disciplína zabývající se vztahy mezi slovy ve větě, správným tvořením větných konstrukcí a slovosledem. Dále sémantika, která je naukou o významu jednotlivých slov, morfémů a jiných znaků. Vazbami mezi jednotlivými znaky těchto slov se zabývá syntaktika a vazbou znaků k uživateli pragmatika: syntax, sémantika a pragmatika dohromady tvoří lingvistiku

V jednoduchém slova smyslu znamená komunikace proces mezi dvěma nebo více lidmi. Veškeré komunikování se uskutečňuje v jistém čase, prostoru a za určitých okolností, při komunikačním kontextu. K nedorozumění či poruchám dochází v komunikaci neustále. Každé vyslané sdělení můžeme chápat různě. Postupujeme i podle toho jak jsme momentálně naladěni, zda jsme netrpěliví, unavení atd.

Při komunikaci lidé jednají a reagují na základě současné situace a také na základě své minulosti, dřívějších zkušeností, postojů, kulturních návyků. Ačkoli slova i gesta jsou stejná, každý z nich si je vykládá odlišně z prostého důvodu, že každý člověk je jiný a má jiné zkušenosti. Čili ke komunikaci dochází tehdy, když vysíláme nebo přijímáme sdělení a když přisuzujeme význam signálům. Je potřeba se také zmínit o komunikaci elektronické, ta je bez ohledu na svoji technickou vyspělost stále velmi podobná obyčejné osobní rozmluvě. Myšlenky se změní na slova pomocí klávesnice. Jakmile napíšeme dopis nebo e-mail, zapojujeme se také do K, ačkoli v tomto případě chybí okamžitá odpověď.

2.1 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace je komunikace beze slov. Nebo se stává součástí VK, čili slovní K. Neverbálně komunikujeme:

- gesty, pohyby hlavou a dalšími pohyby těla
- postoji těla
- výrazy tváře (mimikou)
- pohledy očí
- vzdáleností prostorových pozic
- tělesným kontaktem
- tónem hlasu
- oblečením, zdobností

NK je možno ještě členit. Vyhodnocují se samostatné pohyby rukou, nohou, obličejem... Odlišné kultury se značně odlišují v NK. Jako příklad lze uvést třeba rozdíly gest u Američanů, Arabů, Japonců a jiných společenstvech. Pohledem získáváme tolik informací a tolik jich o sobě vysíláme, ať chceme anebo ne.

Tak jak si osvojujeme v dětství řeč, tak se učíme neverbální komunikaci. Chceme-li obstát, domluvit se v cizí zemi, potřebujeme si kromě jazyka osvojit také kulturně odlišnou mimoslovní komunikaci. Každý neverbální signál něco značí. Někdy mu lze stoprocentně porozumět a jindy mu porozumíme různě. Významy neverbálních znaků jsou podmíněny kulturou, dobou, sociální skupinou i prostředím.

Vědomě neverbálně komunikujeme v předem plánovaných, připravených a promyšlených vystoupeních (herec, mim...), snažíme se mít pohyby těla pod kontrolou. Naopak nevědomě symbolizujeme ve chvílích odpočinku a relaxace.

NK využívá člověk k tomu, aby:

- podpořil řeč
- nahradil řeč
- vyjádřil emoci
- vyjádřil postoj

- uskutečnil sebevyjádření, představil se

Ustálených, konvenčních, neverbálních prostředků se používá:

- při ceremoniálech (pozdrav na uvítanou), při rituálech (žehnání při mši)
- při propagandě a demonstracích (povstání, potlesk, pískání)
- v umění (tanec, balet)

Každý člověk používá NK podle svého tempa. Uvolněnost postoje se vyskytuje častěji u osob s nižším společenským statusem a při komunikaci osob opačného pohlaví. Člověk při napětí má tendenci k neměnné mimice. Člověk s neměnnou mimikou (kamenným obličejem) bývá dobrým pozorovatelem emočních výrazů druhých lidí.

Oči prozradí nejvíce: kromě strachu a smutku lze vyčíst poměrně přesně i radost, zlobu, překvapení, zaskočení...

Emočně inteligentní jedinci jsou lidé, kteří se umějí sebeovládat, slušně projevit a nereagují výbušně. Opakem jsou afektivní lidé.

Signály těla

Pohyby těla (následující příklady pohybů těla popisuje ve své knize Joseph A. DeVito „Základy mezilidské komunikace“)

Existuje pět hlavních typů pohybů těla: gesta, ilustrátory, afektivní projevy, regulátory a adaptéry.

- **Gesta**

O gestech lze říci, že při neverbální komunikaci zastupují funkci kompletních slov. Gestikulace má také jako jediná ze způsobů neverbálního komunikování svou vlastní syntax a její slovník a gramatika vytvářejí ucelený jazyk, užívaný hluchoněmými jedinci.

Gesty nejenom symbolicky nahrazujeme slova, ale také ilustrujeme řečené, nebo se adaptujeme na vzniklou situaci (náhlé ohrožení, příchod druhého).

Gesta a stáří

Čím výše stojí někdo na žebříčku moci, tím skromnější jsou jeho gesta. A čím níže se člověk na tomto žebříčku ocitá, tím bohatší je jeho K tělem. Čím jsme starší, tím více své komunikování tělem brzdíme. Moc a věk redukuje gesta. Například: když dítě leže, zakrývá si ústa rukou. U dospělého jedince sice ruka směřuje k obličeji, ale v posledním okamžiku zasáhne něco, jako záchranná brzda. Ruka uhne k nosu, jako by svrběl a potřeboval poškrábat. Podobně je tomu i u ostatních gest. Proto také, čím je člověk starší, tím obtížnější je porozumět jeho komunikaci tělem. Přesto ale tělo nelže.

Příklady gest u odlišných kultur:

- ✓ Ve Spojených státech se při pozdravu používá mávání celou paží ze strany na stranu, ale ve velké části Evropy toto gesto znamená „ne“. V Řecku by ale mohlo být používáno dokonce za urážku osoby, na kterou se mává.
- ✓ Sevržená pěst se vztyčeným ukazováčkem a malíčkem se v Texasu považuje za pozitivní signál podpory, protože tam symbolizuje texaského dlouhorohého býka. Naproti tomu v Itálii je to urážka, která znamená „paroháč“. V určitých částech jižní Afriky znamená gesto odhánějící zlo, v některých jiných částech Afriky představuje kletbu „Ať se ti vede špatně“.
- ✓ Ve Spojených státech a ve většině Asie se známí jen zřídka objímají, ale mezi Iberoameričany a Jihoevropany jde o běžné pozdravné gesto, jehož vynechání může signalizovat nepřátelství.

• Ilustrátory

doslovně ilustrují verbální signály, které doprovázejí. Když například hovoříme o něčem, co je nalevo od nás, ukazujeme (gestikulujeme) tím směrem. Nejčastěji k tomu používáme ruce, ilustrovat lze i hlavou nebo celým tělem. Ilustrátory můžeme také použít k naznačení tvaru nebo velikosti předmětů, o kterých mluvíme.

• Afektivní projevy

- jsou mimické projevy (úsměv, zamračení), ale také gestikulace rukou nebo pohyby celého těla (strnulý nebo uvolněný postoj). Používáme je k doplnění a posílení slovních projevů a také jako náhradu slov. Když říkáme svému příteli, jak jsme rádi, že se s ním setkáváme, usmíváme se při tom. Můžeme se také jen usmívat a nic neříkat. Afektivní projevy se týkají převážně jen obličeje.
- **Adaptéry**
jsou gesta, která uspokojí nějakou osobní potřebu. Je to například poškrábání, které zbavuje svědění, nebo odhrnutí vlasů spadlých do očí. Adaptéry mohou být zaměřené na vlastní osobu (tření vlastního nosu), na člověka, s kterým hovoříme (sbíráme druhému smítko ze saka). Adaptéry zaměřené na předměty jsou například bezmyšlenkovitě mačkání kousku papíru do kuličky atd.

Vzhled těla

Celkový vzhled našeho těla také komunikuje. Například výška postavy hraje velikou roli. „Lidé většího vzrůstu jsou zřejmě lépe placeni a při pohovorech dostávají přednost před menšími uchazeči (Keyes, 1980; De Vito & Hecht, 1990; Knapp & Hall, 1997).“⁷

Tělo také prozrazuje rasu barvou a odstínem pleti a může i napovědět něco přesnějšího o národnosti. Také váha těla, délka a barva vlasů mohou vysílat sdělení druhým.

Je potřeba zmínit i celkovou přitažlivost.

Signály mimické a zrakové

Lidský obličej včetně očí je pravděpodobně nejdůležitějším zdrojem neverbálních signálů.

Mimická komunikace (následující příklady mimické komunikace popisuje ve své knize Joseph A. DeVito „Základy mezilidské komunikace“)

⁷ DeVito, J.: Základy mezilidské komunikace. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. s. 126

Obličej sděluje vždy naše emoce. Mimika vyjadřuje: potěšení, sympatii..., zatímco ostatní části těla nepřidávají příliš mnoho dalších informací.

(V dnešní době je možné na internetu vyjádřit vše, co chceme sdělit pomocí grafických znázornění čili počítačových symbolů emocí: ☺ - úsměv, :-) – úsměv, ☹ - mračení, :-(- mračení atd.).

Někteří výzkumníci tvrdí, že mimika dokáže vyjádřit nejméně osm následujících emocí: štěstí, strach, překvapení, hněv, smutek, odpor, opovržení a zájem. Jiní k tomu přidávají ještě úžas a rozhodnost.

Jak gesta, tak i mimické výrazy mohou působit v různých kontextech odlišně. Velká rozmanitost mimické komunikace, kterou můžeme pozorovat v různých kulturách, souvisí spíše s tím, které reakce jsou na veřejnosti přístupné. Například Američané hodnotí usmívající se obličej jako přitažlivější, inteligentnější a společenštější než neutrální výraz. Japonci naproti tomu považují usmívající se obličej za společenštější, ale nikoli jako přitažlivější. Neutrální výraz pro ně značí inteligenci. Proto japonské ženy potlačují úsměvy.

Zraková komunikace (následující příklady zrakové komunikace popisuje ve své knize Joseph A. DeVito „Základy mezilidské komunikace“)

Signály sdělené očima se liší v závislosti na délce, směru a charakteru pohledu. V každé kultuře existují nepsaná pravidla vhodného zrakového kontaktu. Když zrakový kontakt v dané kultuře nedosáhne určité délky, mají lidé pocit, že druhý nemá zájem, stydí se atd. Negativně může působit i situace, kdy je překročena vhodná délka pohledu, ta může působit až nepřátelsky.

Také směr pohledu komunikuje. Například ve Spojených státech se pokládá za vhodné během celé konverzace střídat pohledy do obličeje druhého a mimo něj. Řečníci na veřejnosti zase rovnoměrně rozhlížíjí po celém obecnstvu. Rozšířené a zúžené zorničky vyjadřují intenzitu zájmu a emoce. Pohledem jsou předávána různá sdělení. Hledáme jimi i zpětnou vazbu. Pohledem očí informujeme druhého, že může promluvit. Příkladem může být

učitel, který položí otázku a upře pohled na nějakého žáka. Ten ví, že má odpovědět, aniž by mu to učitel musel říkat.

Američané považují přímý zrakový kontakt za výraz poctivosti a otevřenosti, zatímco Japonci ho vnímají jako za nedostatečný respekt. Japonci se dívají druhému do očí jen velmi zřídka a kontakt jejich pohledu trvá velice krátkou dobu.

Prostorová a teritoriální komunikace (následující příklady prostorové a teritoriální komunikace popisuje rovněž ve své knize Joseph A. DeVito „Základy mezilidské komunikace“)

Například mluvčí, který stojí v těsné blízkosti posluchače, mu při řeči položí ruku na rameno a dívá se mu do očí, signalizuje něco velmi odlišného od mluvčího, který stojí v koutě se založenými rukama a dívá se do země.

Prostorové vzdálenosti sdělují celou řadu signálů. Existují obecně uznávané čtyři typy vzdáleností, které definují vztah mezi lidmi:

- **Intimní vzdálenost** je odstup 45 cm a méně. Je slyšet i cítit jeho dech. Tato vzdálenost je považována za nevhodnou na veřejnosti. Naopak vhodná pro milování nebo zápas.
- **Osobní vzdálenost** je rozmezí od 45 cm do 120 cm. Tato vzdálenost je takzvaná vzdálenost ochranná, kterou se snažíme udržet nenarušenou vniknutím někoho druhého.
- **Společenská vzdálenost** je rozmezí od 1,2 do 3,7 m. V této vzdálenosti ztrácíme pohled na detaily, které máme ve vzdálenosti osobní. Používáme ji k obchodním a společenským komunikacím. Čím větší odstup udržujeme, tím formálněji působíme.
- **Veřejná vzdálenost** je odstup větší než 3,7 m. Tato vzdálenost je základem naší osobní ochrany. Například ve veřejném dopravním prostředku budeme dodržovat tento odstup od opilého člověka.

Lidé stejného postavení udržují menší vzdálenost než lidé nestejného postavení. V případě nerovného postavení se člověk výše postavený může přiblížit k druhému blíže, než se níže postavený může přiblížit k němu. Příslušníci odlišných kultur zacházejí s prostorem odlišně. Například

příslušníci severoevropských kultur a mnozí Američané při konverzaci udržují dost značný odstup. V porovnání s nimi Jihoevropané a lidé z blízkovýchodních kultur v takových situacích stojí k sobě mnohem blíže.

Při diskuzi jejímž předmětem jsou osobní záležitosti, udržujeme menší vzájemný odstup, než když jde o neosobní věci. Také se více přibližujeme tomu, kdo nás chválí, než tomu, kdo nás kritizuje.

Se zvyšováním věku lidé mají tendenci používat větší vzdálenosti. Děti stojí mnohem blíže k sobě než dospělí.

Teritorialita

Teritorialita znamená projev vlastnických vztahů k určitému prostoru nebo předmětu. Velikost a umístění teritoria vypovídají o postavení člověka. V některých kulturách a v některých organizacích výše postavení jedinci mají větší právo narušovat teritoria druhých než naopak.

Mnohá zvířata si označují svá teritoria. I lidé si svá teritoria označují. Používají k tomu tři typy značek: centrální, hraniční a znaky.

- **Centrální označení** oznamuje, že teritorium je vyhrazeno. Například když pověsíme svetr přes židli, dáváme tím druhým jasně najevo, že místo je obsazené, že teritorium patří nám.
- **Hraniční označení** rozlišuje něčí teritorium od teritorií druhých. Mohou to být například přepážky u pokladen v supermarketu, plot okolo domu, dveře bytu.
- **Znaky** identifikují náš majetek. Ochranné známky, obchodní značky, jmenovky, monogramy (například na košilích nebo na kufříku) přesně určují, že konkrétní předmět patří nám.

Je důležité abych alespoň ještě zmínila **komunikaci prostřednictvím předmětů**. Jedná se o barvu, dekoraci prostoru, oblečení, šperky, parfémy, dárky.

Dále existuje také **čichová a dotyková komunikace**, která byla již lehce zmíněna.

2.2 Verbální komunikace

Počátky slovního dorozumívání lze datovat do doby před více než 60 000 lety, do éry člověka neandrtálského. V současnosti existuje zhruba 6 000 jazyků.

VK znamená dorozumívání jedné, dvou a více osob pomocí slov. Slovní komunikací rozumíme proces vzájemného sdělování, percepce – vnímání a recepci – příjem slovních sdělení a porozumění jim.

Verbální systém K představují převážně slovní signály přenášené vzduchem a přijímané sluchem. Řeč má charakter jak denotační tak konotační, obsahuje různou míru abstrakce a přímocárosti, řídí se určitými pravidly a její významy je lépe hledat v lidech než pouze ve slovech.

Denotace jsou známá slova, ale i jiné znaky či symboly, kterým rozumíme. Například červená barva na semaforu, přechod pro chodce atd. si každý z nás ihned denotuje tak, že chápe jejich význam. Příkladem denotování slova *pes* může být: je to *čtyřnohý savec*, který *štěká*. Bez společenské dohody na denotacích by nebylo možné realizovat většinu promluv. **Konotace**. Každé sdělení je dále dotvářeno a doprovázeno v mysli mluvčího i příjemce konotací. Konotace jsou naopak znaky subjektivní. Konotace u slova *pes*: je *přítel člověka*, *náš / můj pes*, *bojím se...* V oblasti konotace se při promluvě nikdy nemůžeme s nikým zcela shodovat. Spíše lze předpokládat, že často nevíme, jaký význam přikládá náš partner slovům při rozmluvě.

Uživatelé stejného mateřského jazyka si při mluvení většinou neuvědomují jazyk jako „systém pravidel“ ani jako „výbavu“ (pestrost či šíři slovní zásoby). Jazyk je pro ně v první řadě „prostředkem dorozumění“.

Naše řeč může být egocentrická anebo sociocentrická. Vývojově starší je egocentrická řeč malého dítěte (batolete). V případě, že se vyskytuje v dospělosti, značí: snahu říci přesně to, co chceme říct. Sociocentrická řeč znamená: říci to, co potřebujeme, aby druhý slyšel a nabyl dojmu, že nám porozuměl, respektive říci to takovým způsobem, aby nám porozuměl. Sociocentrickostí by se měl vyznačovat například učitel, lékař, poradce.

Podle stereotypu vžitého ve Spojených státech ženy při vnášení požadavků a dávání příkazů postupují nepřímě. Tato nepřímost znamená jejich

bezmocnost a rozpaky z vlastní autority. Podle téhož stereotypu muži jednají přímo, někdy až na hranici neomalenosti nebo hrubosti. Jejich přímost sděluje moc a spokojenost s vlastní autoritou. Ale i muži umějí komunikovat nepřímou, například ve vyjádření slabosti, odhalení nějakého problému atd.

Řeč je založena na řadě pravidel. Gramatická pravidla jsou pravidla skládání slov do vět (syntax), pravidla užívání slov v určitém významu (sémantika) a pravidla kombinace zvuků (fonologie). Tato pravidla jsme se naučili v dětství. Kulturní pravidla označují to, co daná kultura považuje za důležité. Jen při dodržování těchto pravidel je člověk považován za řádného příslušníka. Naopak při porušení daných pravidel je na člověka pohlíženo jako na nebezpečného až úchylného.

Každá kultura má svůj vlastní styl komunikace, své vlastní zásady nebo pravidla jednání, kterými se K řídí. Například ve Spojených státech je zvykem komunikovat pravdivě. Řeč popisuje předměty, lidi a události.

(Názvy použity v knize Josepha A. DeVita „Základy mezilidské komunikace“)

Intenzionální myšlení: jde o tendenci vidět lidi, předměty a události tak, jak se o nich mluví. Například když o někom víme předem, že je nezajímavý, reagujeme intenzionálně, hodnotíme ho jako nezajímavého, ještě než vyslechneme, co nám řekne. Opačná tendence, denotační orientace, znamená, že se díváme nejprve na skutečné lidi, věci a události a teprve potom na jejich „nálepky“ (nezajímavý). V takovém případě se díváme na člověka bez předem přejatého názoru a řídíme se jenom tím, co říká a dělá.

Totalitní myšlení: nikdo nemůže o čemkoli všechno znát nebo o tom úplně všechno říci. Nikdy nevidíme a nepochopíme všechno o všem. Nikdy nic nepoznáme úplně. Vidíme pouze část a z toho usuzujeme, jaký je celek. Docházíme k závěrům na základě nedostatečných důkazů.

Když nasloucháme nebo hovoříme, často nerozlišujeme mezi vyjádřením faktů a usuzováním, přestože mezi nimi bývají velké rozdíly. Pokud s usuzováním zacházíme jako s fakty, bráníme racionálnímu myšlení.

Někteří lidé nedokáží dostatečně rozlišovat zdánlivě podobné, ale ve skutečnosti odlišné lidi, předměty nebo události. Projevuje se to zejména

v případech, kdy se zaměřujeme na určitou skupinu jako celek a pomíjíme fakt, že jednotlivce nebo jednotlivosti z takové skupiny je třeba chápat jako jedinečné a neopakovatelné.

Dialog, rozhovor, konverzace

Slovo dialog označovalo metodu určenou starověkými mysliteli a rétory k odkrývání pravdy. Dialogu se mohlo účastnit i více než jen dvě osoby. Dialog můžeme vést také sami v sobě. Dnes slovo dialog synonymicky splývá s rozhovorem.

Podstatný rozdíl mezi dialogem a monologem spočívá v tom, že u dialogu je očekávaná odezva. U monologu taková přímá odezva není vyžadována. To ovšem nevylučuje, že monolog může snadno přejít v dialog, že na formy monologu je přímo reagováno, například dotazy, námitkami a podobně. Dialogem je například porada. Proti tomu monologem je přednáška, k níž nejsou připuštěny dotazy nebo kritické poznámky.

Rozhovor je rozmluva dvou či více lidí na jedno či více témat. Existují různé podoby rozmlouvání: interview, konverzace, debata, diskuze, rozprava, pohovor, popovídání, hádka, výslech a jiné.

Smysl konverzace může spočívat v udržování kontaktu a pocitu sounáležitosti či v potírání pocitů osamělosti a sociální izolace. Ten, kdo se účastní nezávazné konverzace, může nabýt dojmu, že ztrácí čas, že to všechno postrádá smysl. Netrpělívi jedinci si konverzaci neumějí vychutnat. Na rozdíl od vášně diskuze následují po konverzaci důležité změny v myšlení a v postojích účastníků. Zapojením se do konverzace sděluje člověk důležitou vztahovou zprávu: „stojím o vás, mám o vás zájem“... Každý z nás potřebuje opakovaně zažívat sounáležitost. Konverzace je snadnějším prostředkem, jak ji navodit. Osamělým lidem pomáhá pravidelná konverzace udržovat pocit sebeúcty, potřeby atd. Obsahem konverzování bývají drby, pomluvy, spekulace, témata politická a témata „servírovaná televizí“, ale také lichotky a komplimenty, dotazy na zdraví, dovolenou a všeobecné otázky. V řadě konverzačních situací tazatel ani nechce slyšet odpověď a již při dotazu myslí na něco jiného. Někdy má

konverzace svá nepsaná pravidla, která jsou v dané skupině respektována a která předepisují o čem se může mluvit a o čem se nemluví.

2.3 Kontext komunikace

Komunikaci většinou ovlivňuje:

- čas, kdy a po který k ní dochází (kolik času na komunikaci máme)
- prostor a prostorové uspořádání, v němž se uskutečňuje
- jaký význam přikládá komunikaci každý z jejích účastníků
- přítomnost emocí
- proměnný vztah (dominance, submise, rivalita, komplementarita), mluvím s někým koho neznám, K v dlouhodobém vztahu
- vztahový rámec, např. momentální přítomnost či nepřítomnost toho, o němž se mluví
- existence kontinuity, již je K součástí

Uvedené příklady (kontextové modality) jsou základními prvky kontextu. Mnoho z nich si můžeme pozměnit podle toho, jak nám to vyhovuje, nebo se zřetelem k adresátům. Žádná kontextová modalita není nezměnitelná – kontext pozměníme sebemenší aktivitou. Většinou prožíváme hovor s vrstevníky a *hovor s někým, kdo je o generaci či o dvě starší*, rozdílně. Transgenerační setkání bývají spojena s přenosy a protipřenosy „dítěte vůči rodiči“ a „dítěte vůči autoritě“. Tyto přenosy mohou být například vzdorné nebo ustrašené, s úctou ke stáří, s názorovými propastmi... Při transgenerační komunikaci se může dostavovat řada stereotypizovaných generalizací a předsudků, úzkost z neporozumění, apod. Vrstevnická komunikace může probouzet zkušenosti, jež jsou uloženy v „sourozeneckých vzorcích“, a vést k rivalitě, touze mít staršího bratra, pečovat o mladšího sourozence, k úzkosti z izolace a opuštění.

Co si o druhém myslíme: pokud se domníváme, že mluvíme s nechápavým, hloupým člověkem, své vyjadřování přizpůsobíme právě tomu, podobně, myslíme-li si, že mluvíme s někým, kdo toho ví mnohem více než my.

Kontextové modality a další zejména neverbální signalizace jedince (oblečení, upravenost, zdobnost, estetická přitažlivost), ale také třeba

pověst, která ho předchází, se podílejí na vytvoření celkového dojmu, kterým na nás člověk zapůsobí. Celkový dojem je vždy utvořen ze dvou zdrojů:

1. z „**haló efektu**“ – prvního dojmu ve chvíli, kdy druhého vidíme poprvé nebo znovu po dlouhé době
2. z **ustálených soudů** (např. o jeho sociální skupině, do níž patří) a očekávání, stereotypů (např. o národnosti) a dalších přirozených rysů.

Pro první i celkový dojem jsou podstatné tzv. „*centrální charakteristické rysy*“ Patří mezi ně i **introverze, energičnost, upovídanost, ironičnost, chlad, vřelost, nejistota, zvědavost** nebo třeba fakt, že se o někom dozvíme, že je věřící. Celkový dojem může být hotov, aniž jsme dotyčného viděli. Takováto posouzení daného člověka předem, vyvozená z několika málo informací, bývají nesprávná a zkreslí následné setkání. Tomuto procesu ve své mysli se nedokážeme dost dobře bránit, jde o emoční proces, který je automatický a rychlý.

Tatáž slova nebo totéž chování mohou mít úplně odlišné významy, jestliže jsou použity v odlišných souvislostech. Například otázka „Jak se máš?“ může při běžném setkání na ulici představovat pouhou zdvořilostní formalitu, ale při návštěvě přítele v nemocnici jde o projev zájmu o jeho zdraví. Úder pěstí do stolu při projevu na podporu nějakého politika znamená něco naprosto jiného, než když jím někdo reaguje na zprávu o smrti svého přítele. Pouhým zkoumáním signálů bez znalosti souvislostí je těžké přesně stanovit jejich smysl.

Kontext, který spolupůsobí při všem, co říkáme, a na tom, jak to říkáme, má nejméně čtyři hlediska: fyzické, kulturní, sociálně-psychologické a časové.

- Fyzický kontext znamená hmotné nebo konkrétní prostředí, místnost, park... Například na tichém pohřbu určitě nemluvíme stejným způsobem jako na hlučném fotbalovém stadionu.
- Kulturní kontext představuje životní styl, přesvědčení, stupnici hodnot, způsob chování a K. Jde o pravidla určující, co je dobré a co špatné v rámci určité skupiny lidí.

- Sociálně-psychologický kontext souvisí s postavením jednotlivých účastníků komunikace a se vztahy mezi nimi, s formálností K, s emociálním rozměrem. Například při slavnostní večeři s šéfem nemluvíme stejným způsobem jako s přáteli při posezení v kavárně.
- Časový kontext znamená pozici určitého sdělení nebo v signálu v posloupnosti událostí. Po zprávě o smrti blízkého příbuzného nemluvíme stejným způsobem jako po zprávě o výhře v loterii.

Tyto čtyři kontexty se vzájemně ovlivňují, a každý může působit na kterýkoli z ostatních nebo na všechny. Například když přijdeme pozdě na schůzku (časový kontext), může to vést ke změně vztahů (sociálně-psychologický kontext), jejíž míra může záviset na zvyklostech našich i našeho partnera (kulturní kontext) a může to vést i ke změně místa, kde se bude odehrávat další část schůzky (fyzický kontext).

Zdroje a příjemci

Každý účastník K je zároveň zdrojem (mluvčím) i příjemcem (posluchačem). Svá sdělení vysíláme, když například mluvíme, píšeme, gestikulujeme nebo se usmíváme. Sdělení jiných přijímáme, když posloucháme, čteme, díváme se, čicháme a tak dále. Sdělení vysíláme i přijímáme současně. Přijímáme také svá vlastní sdělení (slyšíme se, vnímáme své vlastní pohyby, vidíme značnou část své gestikulace). Signály druhých přijímáme – alespoň při osobní komunikaci – prostřednictvím zraku, sluchu nebo dokonce i čichu. Když mluvíme, sledujeme a dešifrujeme reakce druhého – souhlas, porozumění, rozpaky, zmatek, sympatie atd.

Recepce zpráv

Recepce znamená přijímání a dekódování sdělení a jejich převádění do adresátových mentálních struktur. Nelze předpokládat, že příjemce sdělení rozuměl naprosto přesně a všemu tak, jak to produktor myslel. Spíše jde o to, že příjemce má pocit, že víceméně rozumí.

Recepce vyznačuje výběrovost, rychlost, zkreslení atd. Každý z nás má jistě zkušenost s někým, kdo v jistou chvíli nevnímal naše sdělení. Mnohdy jde o

proces neuvědomovaný. Tam, kde se usilovně snažíme porozumět, nebo velmi soustředěně naslouchat a chápat, jde o recepci kontrolovanou naší vůlí, ale ani vědomá kontrola a okamžité ověřování přijímaných obsahů nejsou zárukou objektivity.

Přijímat sdělení tak, jak byla míněna, nám usnadňuje fakt, že zpráva často obsahuje instrukci, jak má být vnímána, přijímána a interpretována. Tuto zakódovanou instrukci (při komunikaci tváří v tvář většinou vyjádřenou analogově: (mimicky, ironií...) můžeme přijmout, odmítnout, přehlédnout, sami si ji vyložit po svém nebo se ji pokusit diskvalifikovat („To snad nemyslíš vážně?“).

Je zřejmé, že přijímáme jak věcné obsahy (data, informace), ale také přímo nesdělovaná „vztahová sdělení“: („Za takového hlupáka mě má?“, „Je tak namyšlený!“, „Myslí si, že mě musí poučovat?“). Ve vztahových sděleních je velký prostor pro domýšlení se. Recepci předchází a provází percepce = vnímání.

Kódování a dekodování

Jakmile své myšlenky převedeme do řeči, tak je vlastně svým způsobem zakódujeme. Když k našim uším dorazí vlny a my si převádíme řeč druhého na myšlenky, jde o opačný postup, dekodování.

Myšlenky obvykle převádíme do takového kódu, kterému druhý rozumí. Někdy ovšem chceme vyloučit z komunikace všechny ostatní, a tak použijeme jazyk nebo žargon, kterému rozumí jen jeden z posluchačů. Když dospělý mluví o něčem, co nemají slyšet přítomné malé děti, hláskují klíčová slova, což je kód, kterému děti do určitého věku ještě nerozumějí. K pomoci počítače nabízí podobné možnosti.

Komunikační způsobilost

Komunikační způsobilost závisí na znalosti fungování K a schopnosti jejího efektivního použití. Znamená to mimo jiné vědět, jak kontext K může ovlivňovat obsah i formu sdělení. Například určité téma použité v určitých souvislostech je pro komunikaci s určitými posluchači vhodné, jiné vhodné není.

Sdělení

Sdělení při komunikaci mají mnoho forem a mohou být vysílána a přijímána jedním nebo více smyslovými orgány. Komunikujeme jak verbálně, tak neverbálně. Své myšlenky a záměry vyjadřujeme jak slovy, tak například oděvem, který máme na sobě, způsobem chůze atd. Zde je třeba zmínit se o třech speciálních typech sdělení. Jsou to metakomunikace, zpětná vazba a úvodní informace.

- Metakomunikace je sdělení, které se vztahuje k jinému sdělení. Je to komunikace o určité komunikaci. Jestliže jde o verbální komunikaci, mohou to být věty jako „Tohle tvrzení je nepravdivé“ nebo „Chápete, co se vám tím pokouším naznačit?“. Tato sdělení komunikaci blíže popisují nebo vysvětlují.

Neverbální projevy mohou mít rovněž charakter metakomunikace. Jasným příkladem jsou třeba pohyby prstů nebo mrkání očí, které často doprovázejí vyslovenou lež.

- Zpětná vazba: Když vyšleme nějaké sdělení, například mluvíme k někomu dalšímu, sami sebe při tom také slyšíme. Od svých vlastních signálů máme zpětnou vazbu. Slyšíme, co říkáme, cítíme, jak se pohybujeme, vidíme, co píšeme. K této vlastní zpětné vazbě se ještě připojuje zpětná vazba, kterou dostáváme od druhých. Zamračení nebo úsměv, souhlasný nebo odmítavý výraz...

Zpětná vazba ukazuje mluvčímu, jak působí jeho sdělení na posluchače. Na základě zpětné vazby může řečník pokračovat nebo přizpůsobovat, zesilovat či měnit obsah a formu svého sdělení. Zpětná vazba může být pozitivní (úsměv, přikyvování) a pobouzí k pokračování. Naopak negativní zpětná vazba oznamuje, že něco není v pořádku, a někdy je doprovázena návrhem, jak chybu opravit.

- Předběžná sdělení (úvodní informace) jsou informace, které poskytujeme před vysláním hlavních sdělení. Poukazují na sdělení,

která budou následovat. Patří mezi ně například předmluvy a obsahy v knihách, ukázky z filmů atd.

Předběžná sdělení mohou být verbální „Počkejte, teď vám něco povím...“ nebo neverbální (například delší odmlka nebo pohyby rukou naznačující žádost o ticho, které mají signalizovat, že půjde o další sdělení). Nejčastěji jde o kombinaci verbálních i neverbálních projevů.

Komunikační kanál

Komunikační kanál je médium, kterým se přenášejí sdělení. K málokdy probíhá prostřednictvím pouze jediného kanálu, ale spíše to bývají dva, tři nebo čtyři různé kanály, které jsou použity souběžně. Při konverzaci probíhající mezi dvěma lidmi hovoříme a nasloucháme (hlasový kanál), ale také gestikulujeme a zrakem vnímáme gestikulaci druhého (zrakový kanál). Současně také vysíláme a vnímáme pachové signály (čichový kanál) a často se vzájemně dotýkáme, což je rovněž K (hmatový kanál).

Za kanály lze považovat i jednotlivé komunikační prostředky, např. osobní rozhovor, e-mail, film, televizi atd.

Šum

Šum překáží přijímání signálů, které nám někdo posílá nebo které posíláme někomu my. Šum může mít povahu fyzickou (ostatní hlasitě mluví, auta houkají), psychologickou (předem vytvořený úsudek, nesoustředěnost), fyziologickou (bariéry mluvčího nebo posluchače: vady zraku, sluchu, výslovnosti...) nebo sémantickou (nepochopení významu slov). Prakticky vzato je šum cokoli, co nějakým způsobem zkresluje sdělení nebo co brání v jeho příjmu.

Protože sdělení mohou být vizuální stejně jako verbální, může i šum být vizuální. Stejně tak lze i sluneční brýle, které znemožňují vidět neverbální signály vašich očí, považovat za šum, stejně jako rozmazané písmo v tištěném textu nebo skvrnu na monitoru počítače.

Každá komunikace obsahuje šum. Ačkoli se šum nikdy nedá odstranit úplně, jeho účinky se dají zredukovat. Bojovat se proti nim dá například

preciznějším vyjadřováním, zlepšením umění naslouchat a využívat zpětné vazby...

Efekty komunikace

K má vždy účinek na osoby, které se jí účastní. Každá její realizace má nějaký následek. Jde o rozumový nebo poznávací efekt. Můžeme také získat nové názory apod.

Stereotypy

Stereotypizací v našem myšlení se utvářejí, ukládají a vznikají zjednodušené úsudky, často s emočním doprovodem. Jde o výsledek přirozeného zobecňování, zjednodušování a třídění okolního světa.

Stereotypní myšlení může vést k tomu, že už ani nevnímáme odlišnost jednotlivce od skupiny (přesněji od představy o skupině), neboť filtr stereotypu nepropouští odlišné zprávy o konkrétním člověku. Stereotyp patří mezi emoční kategorie. Může v něm převládnout poznávací složka (poznávající nesprávně), ale také složka emoční: odsuzování ze strachu, lítost, soucit, opovržení...

Stereotypně je možné vidět například všechny učitelky, úředníky, ženy, příslušníky jiného národa a tak dále. Masmédia například šíří stereotypizované obrazy a vytvářejí nové, tím přispívají ke zkreslování reality.

2.4 Zásady komunikace

K tomu abychom porozuměli komunikaci mezi dvěma lidmi, uvnitř malé skupiny nebo komunikaci s veřejností, potřebujeme znát několik jejích zásad. Poskytují nám pohled do problémů jako:

- Proč někteří lidé dokáží komunikovat rychle a efektivně, zatímco jiní mají potíže dokonce i po dlouhodobé známosti
- Proč některým sdělením lidé uvěří snadno a proč jiným nevěří
- Proč se zdá, že se některé neshody týkají triviálních problémů, a přece se dají řešit tak těžko
- Proč věci vyřčené v hněvu nebo ve spěchu mají tak dlouhodobý účinek

K se odehrává jen v takovém rozsahu, v jakém její účastníci používají stejný systém signálů. Tam, kde se komunikační systémy liší, nedokážeme s druhými komunikovat. Ve skutečnosti však ani dva lidé neužívají úplně stejný systém signálů. Například rodiče a děti, nejenže mají ve značné míře odlišné slovní zásoby, ale mají také odlišné výklady pro termíny, které sdílejí společně. Různé kultury, i když používají společný jazyk, často mají různé neverbální komunikační systémy. Smysluplná a efektivní komunikace mezi nimi bude fungovat jen v oblasti, kde se tyto systémy shodují.

Součástí komunikační způsobilosti je umět identifikovat signály druhé osoby a pochopit, jak jsou použity a co znamenají. Lidé v blízkých vztazích si brzy uvědomí, že naučit se poznávat signály druhého vyžaduje mnoho času a často i velkou trpělivost.

Komunikační děje probíhají nepřetržitě a nemají jasný začátek ani konec. Abychom dokázali pochopit, co druhý míní, jaké je jeho stanovisko, musíme vidět sled událostí tak, jak je rozdělil on. Naše vlastní K nevyjadřuje to, co skutečně existuje, ale je spíše obrazem našeho subjektivního, nepřesného vnímání.

Komunikujeme s nějakým záměrem, vede nás k tomu nějaká motivace. Když mluvíme nebo píšeme, snažíme se předat své myšlenky někomu dalšímu, snažíme se dosáhnout nějakého cíle: Komunikace je nevyhnutelná a často k ní dochází i tehdy, když si člověk komunikovat nepřeje.

K je také nevratná. Jakmile jsme jednou něco řekli nebo odeslali elektronickou poštou, nemůžeme to vzít zpět. Samozřejmě se můžeme pokusit zeslabit účinky svého sdělení (např. „Já jsem to tak nemyslel“). Každý akt K je vždy v něčem neopakovatelný, jedinečný. Protože všichni a všechno se neustále mění. Díky tomu nemůžeme podruhé zažít přesně stejnou situaci.

2.5 Funkce komunikace

Každá K plní zpravidla jednu funkci. Zrealizováním funkce dostává komunikace svůj smysl. Řada zpětných reflexí může znít „Pro mě má velký význam, že mi to řekl“...

Čtyři hlavní funkce našeho komunikování jsou:

- a) informovat
- b) instruovat (navést, zasvětit, naučit, dát recept)
- c) přesvědčit (aby adresát (po)změnil názor, získat někoho na svou stranu, ovlivnit), pobavit

Pouze informativních, oznamovacích a popisných komunikačních výměn není v běžných situacích mnoho. Často jde o instruktáž nebo přesvědčování i tam, kde je promluva nabízena jako pouhé informování. To bývá případ tzv. neobjektivního zpravodajství televizních stanic nebo tiskových agentur a redakcí, kdy informaci doprovází „manipulace“. Někteří komunikující se více zaměřují na formu než na obsah, předvádějí se (důraz na zdvořilost či spisovnost apod.). Funkcí jejich K může být exhibice, upoutání pozornosti ke své osobě.

2.6 Motivace komunikace

Motivaci komunikovat má každý člověk. Je v něm přítomna v různé intenzitě, která kolísá a závisí na řadě okolností: zda je nám druhý sympatický, zda jsme svěží nebo unavení, zda ovládáme jazyk komunikačního partnera, zda si s ním rozumíme atd.

Motivace kognitivní: Chceme či potřebujeme něco sdělit, vyjádřit se (o světě, o sobě, o druhých), čili předáváme smysl.

Motivace sdružovací: Chceme navázat vztah, uspokojit potřebu kontaktu. Lidská bytost potřebuje zažívat pocit sounáležitosti, mít jistotu, že k někomu patří, že si s někým rozumí, že není na světě sama. Odsud taky plyne přirozená lidská potřeba jen tak nezávazně konverzovat, potřeba popovídat si o čemkoliv.

Motivace sebepotvrzovací: Komunikování s druhými lidmi i sami v sobě nalézáme a potvrzujeme svou osobní identitu, objevujeme, zpevňujeme a upřesňujeme mínění o sobě. Komunikujeme částečně „sami pro sebe“, kvůli sobě samým.

Motivace adaptační: Komunikací signalizujeme svoji roli. Komunikujeme proto, abychom ji hráli. Přitom se přizpůsobujeme rolovým stereotypům. Takto se sociálně integrujeme a adaptujeme na společenský řád. Činíme tak

proto, aby nás druzí přijímali a neodmítali. Komunikováním se přizpůsobujeme okolí.

Motivace přesilová: Můžeme být motivováni potřebou uplatnit se. Chceme na sebe upoutat pozornost, předvést to, o čem jsme přesvědčeni, že nám zjedná obdiv, úctu, respekt.

Existenciální motivace: Komunikací fázujeme čas a průběh svého života, tak abychom zaplašili nudu, pocity bezsmyslnosti, abychom se vyhnuli depresi a melancholii. Komunikujeme abychom se udržovali psychicky zdraví.

Motivace může být požitkářská: chuť se rozptýlit, odpočinout si, uniknout od starostí. Je to motivace k nezávaznému koketování. Bavíme se. Je přirozené, že někdy nemáme chuť komunikovat, nechceme nikoho vidět apod. Příčinou bývá emoční rozladěnost nebo přesycenost (máme toho všeho už dost, chceme chvíli klid). Nechuť komunikovat, stáhnout se na nějakou dobu do samoty a odpočinout si od kontaktů mívají pravidelně ti, kteří každodenně hovoří s řadou jiných lidí a navíc o nich musejí přemýšlet, řešit mezilidské problémy (učitelé, lékaři, politici, úředníci). Dále trvající sklon vyhýbat se jakýmkoliv lidským kontaktům a vyprahnutí motivace komunikovat jsou známkou duševní abnormality.

2.7 Situační role

Většina lidí rozdílně komunikuje na pracovišti, doma nebo v obchodě, jsou-li přítomní jen dospělí nebo i jejich děti nebo někdo neznámý. Komunikační situace je pokaždé jiná. Příkladem takové situace v lidském komunikování může být:

- K v soukromí (intimní, vzájemná komunikace)
- jednostranně řízená K mimo soukromí (interview, výslech, přijímací pohovor)
- K v malé, primární skupině (rodina, příbuzenstvo)
- K člověka na veřejném prostranství (je chráněn anonymitou davu)
- K v organizaci (instituci, firmě)
- K při obchodování
- K prostřednictvím masmédií (vystupování v televizním pořadu)
- aranžovaná K (hraní role ve filmu, na divadle)

- interkulturální komunikace (s cizincem)

Podstatu role vystihuje nejlépe charakteristika, že jde o soubor očekávání, který má většina společnosti spojený s chováním v určité pozici, profesi, situaci. Role souvisí se sebepojetím člověka. Prestižní role ho může posilovat, podřadná role poškozovat. Člověk se do některé role „vpraví“ dobře, jinou touží hrát, některé role odmítá, prožívá je nepříjemně. Zažívá-li v některé příjemné pocity, zvyšuje se pravděpodobnost identifikace s rolí, která může vést až k přijetí nové identity. V extrémních případech může člověk přestat rozlišovat, kde začíná a kde končí jeho role.

Se změnou role mění člověk své vyjadřování. Někdy natolik, že nejenže volí jiná slova či formu (spisovnou/nespisovnou), ale mluví i jinak usazeným hlasem, jiným tempem, kontroluje či nekontroluje mimiku, gesta a podobně.

2.8 Agování

Agováním (odehráváním, přehráváním) se rozumí převedení potlačené K („nevykomunikovaného“ obsahu) do jiného aktu chování, do činu. Agovat lze jak neverbálně (gesty, mimikou, činem), tak slovně (postranní poznámky, zesměšňování, pomlouvání). Agující jedinec nereaguje na výzovou situaci, nýbrž aguje. Čili sám zasahuje jinou situaci, akci, na kterou mají reagovat druhí. Komunikaci tak převádí někam jinam. Poruchová lidská K má často podobu velmi dlouhého a i pro samotné zúčastněné nepřehledného propletence „agování“. V takové komunikaci výrazně schází přehledné schéma „otázka – odpověď“. Komunikace a chování účastníků je plné výhybek, často mu chybí směr. Agování je někdy možné porozumět jako celkové reakci na navozenou komunikační situaci, která je pro člověka nepřijatelná, nepříjemná nebo ohrožující.

2.9 Způsoby komunikace

„ Watzlawick et al. (1967, 1969, 1999) spatřuje možnosti lidského komunikování ve třech základních dichotomiích (polaritách):

- komunikujeme buď digitálně, nebo analogově
- buď komplementárně, nebo symetricky

- buď o obsazích, nebo o svém vztahu k adresátovi.“⁸

Digitální komunikování je nejčastěji verbální.

Analogové komunikování je sdělování neverbální, postojem nebo činem (nějak se zachovám). Nikdy není převoditelné do jazykových znaků. Má podobu zvukových, obrazových, pohybových a jiných symbolů. Může jít například o mimická sdělení typu: „tomu nevěřím“, „opravdu?“...

Komplementární komunikování představuje formu vzájemného doplňování, kdy např. jeden z partnerů ustupuje, podřizuje se a druhý dominuje, „tlačí na něj“. Jeden mluví a druhý naslouchá, jeden je aktivní a druhý pasivní.

Symetrické komunikační výměny nastávají tehdy, když se oba partneři chovají stejně. Oba chtějí mít poslední slovo, oba chtějí aby druhý ustoupil apod. Ve zdravé komunikaci by se měly objevit prvky komplementární i symetrické.

Komunikace o obsazích je zaměřená na přenos věcných informací a jde o funkci informativní.

Komunikace o vztahových aspektech je vzájemným sdělováním si zpráv typu „takto vidím sebe/tebe“...

Dále dělíme způsob K na synchronní a asynchronní. Synchronním způsobem se rozumí K ve stejném čase, např. rozhovor tváří v tvář, telefonování atd. Asynchronní způsob K značí naopak takovou komunikaci, při které vzniká časová prodleva, například zanechání hlasové zprávy na záznamníku adresáta, odeslání e-mailu a čekání na odpověď na reakci.

Z hlediska spisovného a nespisovného jazyka můžeme dále dělit komunikační způsoby na oficiální, neoficiální a polooficiální. Oficialitu a neoficialitu podmiňuje též jiné neverbální chování, jiné oblečení, jiný prostorový a časový kontext.

⁸ Vybíral, Z.: Psychologie lidské komunikace. vyd. 1. Praha : Portál, 2000. s. 38

2.10 Komunikační manévrování

Do komunikačního manévrování spadá: komunikační manévr, diskvalifikování, mystifikace, paradoxní komunikace a dvojná vazba a sugerování.

Komunikační manévr může nést za následek: dvojsmyslnost, nedokončování vět, odmlčení, užití rčení a metafor, zevšeobecnění a podobně. Ten, kdo umí v rozmlouvání manévrovat, bývá uhýbavý, raději by nekomunikoval nebo chce mít poslední slovo, zastírá co si opravdu myslí... Manévrovat lze i beze slov: povytažením obočí, významným pohledem v pravý čas, nedostavením se na sjednanou schůzku nebo nedodržením slibu. Manévrování může nabýt v extrémní podobě takového charakteru, že manipulátor úmyslně udržuje druhého člověka ve zmatku a navodí v něm pocit toho, že ničemu nerozumí. Z manévrování se stává znevažování K nebo – co je ještě horší – znevažování druhého partnera jakožto bytosti. V manévrování je také možné vidět dovednost při vyjednávání.

Diskvalifikování představuje vyhraněnější stupeň znevažování. Komunikující shazuje druhého člověka (s oblibou před publikem) a využívá k tomu rád ironie, dvojsmyslnosti a narážek. Diskvalifikující jedinec se snaží na úkor diskvalifikovaného předvést v lepším světle – jako chytřejší, vtipnější atd.

Mystifikátor je obměnou diskvalifikátora. Mystifikátor říká: to co vidíte, slyšíte, cítíte, není pravda. A dále řekne to, co pravda je, co máme vidět, slyšet a cítit. Mystifikace jsou vždy manipulacemi, mohou mít podobu provokování.

Dvojná vazba označuje komunikační produkt, který je vyslán souběžně ve dvou úrovních, nejčastěji jak ve verbální, tak neverbální rovině, přičemž v obou úrovních K je sdělováno něco, co je spolu v paradoxním vztahu a logicky vzato se vylučuje. Mezi komunikujícími existuje komplementární vztah. Jedno sdělení popírá druhé, souběžně vyslané sdělení.

Sugerování je takové předávání názorů, podsouvání postojů a citů, kdy sugerujícímu jde o to, aby příjemce nakonec sám od sebe myslel a prožíval, aniž by si uvědomoval, že byl někým ovlivněn nebo zmanipulován.

2.11 Vnímání a naslouchání

„**Vnímání** je proces, jehož prostřednictvím si uvědomujeme početná sdělení přicházející k našim smyslovým čidlům.“⁹ Rozhoduje o tom, která sdělení přijmeme a jaký význam jim přisoudíme.

Vnímání je složité. I když dva lidé mohou přijímat stejné podněty, každý z nich si je může interpretovat různě. Nejdříve dochází ke smyslovým vjemům, ty jsou následně tříděny a ve finále jsou interpretovány a vyhodnocovány.

- První fází jsou **smyslové vjemy**. V této fázi jeden nebo více z našich pěti smyslů reaguje na přicházející podněty. Slyšíme, vidíme, čicháme, chutnáme, hmatáme nebo užíváme více těchto smyslů najednou.
- Ve fázi **uspořádání vjemů** třídíme smyslové podněty podle různých principů. Jedním z nich je těsná blízkost. Princip blízkosti znamená, že vnímáme osoby nebo signály, které jsou k sobě fyzicky blízko, jako celek. Vnímáme tak například lidi, které vidíme často spolu. Předpokládáme také, že verbální i neverbální signály vyslané přibližně v tentýž čas jsou příbuzné a tvoří jeden celek.
- Ve fázi **interpretace** – vyhodnocení přisuzujeme podnětům konkrétní význam a posuzujeme nebo vyhodnocujeme je. Tento krok je velmi subjektivní. Hodnocení je ovlivněno vlastními zkušenostmi, potřebami, názory atd.

Tendence vytvořit si teorii o něčí osobnosti a potom vnímat tohoto člověka pouze v souladu s teorií může vytvořit bariéry přesnosti vnímání.

Všichni zaujímáme nějaké stereotypní postoje například vůči národním, náboženským a rasovým skupinám, mužům, ženám, kriminálníkům, učitelům, homosexuálům... Jestliže máme podobné zafixované dojmy, mohli

⁹ DeVito, J.: Základy mezilidské komunikace. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. s. 61

bychom při setkání s příslušníkem některé takové skupiny na něj pohlížet především jako na příslušníka té skupiny. Jestliže například potkáme bezdomovce, budeme asi mít po ruce řadu vlastností obecně pro bezdomovce charakteristických. Na jeho chování můžeme vidět různé vlastnosti, které bychom neviděli, kdybychom nevěděli, že je bezdomovec. Atribuce (přisuzování) je proces, jímž se pokoušíme vysvětlit motivaci lidského jednání.

Úspěšná K závisí převážně na přesnosti našeho vnímání. Kromě vnímání druhých projevů (verbálních i neverbálních) můžeme také postřehnout, co si druzí myslí. Pokud je naše vnímání založeno na něčem pozorovatelném, máme větší naději, že dokážeme událost přesněji popsat, nebo dokonce interpretovat a vyhodnotit.

Vnímání a naslouchání jsou dva hlavní způsoby, kterými přijímáme a dešifrujeme sdělení. Dovednosti v této oblasti, nám umožňují přesněji vnímat, lépe chápat a přesněji interpretovat a vyhodnocovat tato sdělení.

Naslouchání je specializovanější proces, typ vnímání, při kterém přijímáme a zpracováváme zvukové signály. Svůj sluch používáme v podstatě neustále, velkou část dne.

Efektivní naslouchání nám umožňuje učit se, získávat poznatky o druhých, o světě i o sobě, vyhýbat se problémům a rozumněji se rozhodovat. Také nám pomáhá navazovat a udržovat vztahy s druhými. Lidé si většinou oblíbí toho, kdo je pozorný a vstřícný. Dobré naslouchání nám pomůže ovlivňovat postoje a chování druhých. Také se lépe zapojíme do K v zábavné rovině, formou hry. Vědět kdy vynechat kritické a hodnotící postoje a naslouchat druhému uvolněně, s projevy porozumění pro všechno, co slyšíte, je velmi užitečné pro efektivní komunikaci. Můžeme také pomáhat druhým. Slyšíme více, dokážeme více pochopit a hlouběji jim porozumět.

Proces naslouchání se skládá z pěti signálů: příjem signálů, jejich dešifrování, zapamatování, vyhodnocení a reakci na ně.

- **Příjem signálů:** začíná příjmem zvykových podnětů vyslaných mluvčím, ale nekončí jimi. Zaznamenáváme nejen co bylo řečeno (verbálně i neverbálně), ale i co bylo vynecháno.
- **Dešifrování signálů:** je fáze naslouchání, kdy dekódujeme signály mluvčího a zjistíme, co nám chce sdělit. Znamená to pochopit nejen vyjádřené myšlenky, ale i emocionální tón, který je doprovází, například naléhavost, radost nebo smutek.
- **Uložení do paměti:** sdělení, která přijmeme a dešifrujeme, potřebujeme také nějak uchovat, alespoň pro určitou dobu. Svou paměť můžeme někdy rozšiřovat pomocí psaní poznámek nebo nahráváním sdělení (veřejný projev, přednáška...). Při většině osobních rozhovorů se ovšem psaní poznámek považuje za nevhodné, kromě zaznamenávání například čísel telefonů atd. Pamatujeme si nikoli to, co jsme slyšeli, ale to, co si myslíme (vzpomínáme), že jsme slyšeli.
- **Vyhodnocení:** v této fázi jde o posouzení sdělení. Někdy se pokoušíme hodnotit nevyřčené záměry druhého. Obecně lze říci, že pokud známe druhého dobře, dokážeme správně vyhodnotit jeho záměry a reagovat odpovídajícím způsobem.
- **Reakce** na vyslechnuté informace má dvě fáze. První jsou reakce v době, kdy druhý ještě mluví. Druhá fáze zahrnuje reakce v době, kdy již ukončil svou řeč. Naše reakce v první fázi by měly být vstřícné a měly by dát najevo, že posloucháme. Tyto reakce nazývané zpětná vazba jsou slova a gesta upozorňující druhého, že mu věnujeme pozornost. Může to být souhlasné pokyvování nebo hlasový projev „aha“ atd. Druhá fáze reakce bývá většinou propracovanější a objevují se v ní projevy empatie nebo účasti, dotazy na objasnění, pochyby nebo projevy souhlasu.

3 MEZIGENERAČNÍ KOMUNIKACE

Prostředky mezigenerační komunikace by lidé měli dospívat k rozumění a dorozumění. Mezigenerační K je nezbytným předpokladem kvalitního života. V současné době, kdy jsme zahlcováni podněty, kdy je úspěšnost člověka i

společenství profilována a strukturována svým vztahem k rychlosti a schopnosti této rychlosti využít, dochází k permanentní mobilizaci veřejného i soukromého prostoru. Zrychluje se tempo života, čas se drobí na nespojité okamžiky, heterogennost činností atd. Žijeme ve světě, v kterém ztrácíme schopnost komunikovat a v němž velice obtížně probíhá K mezigenerační i s ohledem na procesy stárnutí populace.

Jsou lidé, kteří si tělesnou i duševní výkonnost nejen udrží do vysokého věku, ale nadto dokáží být tvořiví. Mluví se o úspěšném stárnutí.

A pak jsou lidé, jimž tělesná a duševní výkonnost klesá s věkem tak, jako klesá většině lidí ostatních. Považuje se to za obvyklé stárnutí.

A pak jsou lidé, kteří začnou poměrně brzo zapomínat.

4 KOMUNIKACE SE STARÝMI LIDMI

Hned na začátku této kapitoly bych chtěla zdůraznit, že K se starými lidmi nemusí být jednoduchá. Jak již jsem zmínila v kapitolách 1 – 2, přináší s sebou stárnutí a stáří (tělesné změny a obtíže, psychické a intelektuální změny). Jednoduše řečeno tělo stárne a všechny jeho orgány a funkce se stávají opotřebovanější a méně efektivní.

Nežli se pustíme do K se starými lidmi, musíme si nejdříve uvědomit jak správně s nimi hovořit. Jak již bylo řečeno v předchozích kapitolách, starý člověk má mnoho problémů, které mu komplikují jeho psychickou i fyzickou stránku. Je také pochopitelné, že jsou méně důvěřiví k cizím lidem a trvá tedy o něco déle, než s nimi navážeme přátelský rozhovor. Při prezentaci sebe samého nepochybně plní NK. Při kontaktu se starými lidmi se vědomě snažíme soustředit na jejich slova, i když mnohem větší význam mají informace, vyjadřované a předávané beze slov.

Jelikož jsme se ocitli v 21. století v situaci, kde převažují dospělí a staří lidé oproti novorozencům, malým a mladým (platí to ve většině státech Evropy), musíme nalézt také společnou řeč (společnost jako celek) a musíme si uvědomit, že i my budeme jednou jako SL v moderní společnosti, jejíž technika a věda jdou neustále dopředu a my ztratíme přehled. Musíme si

dále uvědomit, že v mládí, středním a starším věku reagujeme na stejné situace jinak. A z toho vyplývá, že se musí společnost pokusit o kompromisy, vycházet si vstříc nejen v pohlaví, rase, národnosti, politického a náboženského vyznání ale i ve věku. Proto by měl první krok proběhnout již na základních školách, kde by se problematika stáří měla prolínat do několika předmětů naráz od první třídy až po maturitní ročníky. Těmito předměty myslím (dějepis, zeměpis, občanskou a rodinnou výchovu, český jazyk a jiné...). Je zapotřebí, aby si děti uvědomily, do jaké doby se narodily, aby se jednou uměly postarat samy o sebe, své děti a také o své rodiče a prarodiče. Děti by měly mít k seniorům pozitivní postoj, a ne se o ně absolutně nezajímat, či si myslet, že jsou zbyteční, jako je tomu dnes u většiny dětí a mládeže.

Druhým krokem je K se starými lidmi. Komunikací se seniory rozumím v tomto případě život se seniory ve společnosti (se vším co soužití obnáší), jako s rovnoprávními obyvateli. Kdo by mohl být co nejvíce objektivní, když ne dospělí lidé? Jsou to lidé, kteří mají své potomky a své rodiče. Čili jsou ve zlatém středu a měli by být prostředníky mezi generacemi. Měli bychom vycházet z několika faktorů, např. senioři jsou více unaveni, mají zdravotní a jiné problémy (nemoci, špatný zrak a sluch, pohybové obtíže...), tudíž jsou daleko méně koncentrováni na rozhovor...

Bariéry komunikace

hrají při komunikaci se seniory velikou roli. Je velice těžké s nimi komunikovat, protože jsou dospělí, často velmi vzdělaní, inteligentní, hodně toho zažili a každý z nich je osobností. Jde o bariéry vnitřní i vnější, které tuto komunikaci komplikují a ta není optimální.

Vnitřní bariéry jsou dány osobnostními problémy. Může se jednat o: obavu z neúspěchu, která působí na jedince svazujícím pocitem (chvění hlasu) nebo o osobní problémy (zlost, sluchový handicap...), nerespektování partnera a nesoustředěnost, neschopnost naslouchat, zaujatost posluchačů, skákání do řeči, netrpělivost a spěch, poučování, nesrozumitelnost

logopedickou, nesrozumitelnost obsahovou (špatné formulování myšlenek), užívání slov, kterým druhá strana nerozumí nebo mají několik významů.

Kdežto **bariéry vnější** jsou dány okolím, může jít například o nesprávnou vzdálenost, vyrušování a hluk, příslušně upravený prostor, ale i naaranžované květiny. „Komunikační schopnost člověka je narušena, tehdy, když některá rovina jeho jazykových projevů (případně více rovin současně) působí interferenčně vzhledem ke komunikačnímu záměru.“¹⁰ Lechta ve své knize hovoří o narušení komunikační schopnosti : narušeným vývojem řeči, poruchou zvuku řeči (huhňavost, palatolalie způsobená rozštěpem patra), poruchou hlasu, dyslálií (vynechávání, zaměňování, nepřesná výslovnost hlásek), afázií (porucha porozumění pojmům), breptavostí, poruchou čtení a psaní a koktavostí. Všechny tyto příklady od Lechty řadíme do vnitřních bariér jedince. I ve stáří může mít osoba problémy s koktáním či breptavostí, které narušují komunikaci.

Starý člověk, který trpí nějakou bariérou v komunikaci působí uzavřeně, je sice možné ho oslovit a ptát se ho na určité věci, ale těžko se od něho dozvíme jeho názory. V extrémním případě starý člověk nekomunikuje, je naprosto uzavřen sám do sebe a vše odmítá. Svoji roli zde může hrát i nedůvěra. U lidí funguje určitý filtr důvěry a nedůvěry, tzn. že informace od určitého zdroje ochotně přijímáme a zároveň od jiného zdroje tutéž informaci odmítáme. Nebo antipatie k partnerovi značí záporný vztah k němu. Nesmíme opomenout u seniorů další faktory, jako např. bolest hlavy a únavu.

Mezi nejpoužívanější bariéry NK patří zavřené oči, zkřížené paže v oblasti dolní části hrudníku a rovněž předpažená horní končetina s obrácenou dlaní směrem k protistraně (imitující stěnu). Tyto bariéry jasně vyjadřují negativní postoj, nesouhlas, odpor k narušení osobní zóny, nechut' v komunikaci pokračovat, snahu o změnu tématu, způsobu a taktiky v započaté komunikaci. Obdobné sdělení pak prezentuje pozice vsedě "s nohou přes

¹⁰ Lechta V. a kol. : Diagnostika narušené komunikační schopnosti. vyd. 1. Praha: Portál, 2003. s. 17

nohu". Velmi používanou bariérou v pracovní komunikaci jsou písemné materiály, tiskoviny, jejich umístění horizontálně před tělem.

Do **bariér v širším slova smyslu** můžeme připojit i bariéry mentální (citové, kulturní, prostředí a intelektuálové). V bariérách citových jde například o strach z riskování, obzvláště SL mají pocit, že existuje jediná správná odpověď, a proto se bojí riskovat neobvyklá řešení. Podobným příkladem je obava z neuspořádanosti, strach z chaosu. Můžeme uvést i hodnocení místo alternativ, to znamená, že raději kritizují, než aby vymysleli jiný nápad. Příkladem kulturních bariér a bariér prostředí může být např. : v Indii „Tabu“ : mnoho lidí hladoví, posvátné krávy bloumají bez užitku po ulicích. Dále : hraní je pro děti, všechny problémy lze vyřešit racionálním myšlením a dostatkem peněz, je třeba držet se tradice atd... Do intelektuálních bariér patří : Užití nepřiměřené intelektuální strategie, neschopnost zvolit k řešení problému úměrné prostředky, mnozí lidé, kteří byli úspěšní, věří jen metodám, které sami používají, mají pocit, že jejich myšlenky jsou lepší než myšlenky druhých, nesprávné informace nebo nedostatek informací, nedostatečná schopnost zaznamenat nebo vyjádřit myšlenky.

Jak je vidět komunikačních bariér existuje celá řada. Dokonce může i jedna bariéra navazovat na druhou a tak dále. Než-li se pustíme do K se seniory, měli bychom vybrat vhodné prostředí. Vhodným prostředím může být tiché, příjemné místo dostatečně osvětlené bez jakýchkoli rušivých elementů, abychom měli jistotu, že můžeme alespoň zabránit bariérám vnějším (hluk...). Tímto místem může být například park a nebo příjemná kavárna či cukrárna. Jestliže víme, že starý člověk má jisté problémy se zrakem a sluchem, které mohou vést k vnitřním bariérám, měli bychom se při výběru místa na ně zaměřit. Například špatně slyšícího dědečka či babičku bychom neměli vodit do prostředí kde je hluk, jezdí tam auta a je tam mnoho lidí. Naopak problémům se zrakem nepřidají špatně či nadměrně osvětlená místa. Neopomeňme, že bariér může být víc než pouze jedna. Pokud uděláme maximum před zahájením K, výsledek bude znát. Obecně platí, že odbourávání bariér pomáhá zvýšení kreativity. Bariéry se většinou

odbourávají spirálovitě. Po prolomení jedné bariéry se objevuje další.

Možnosti komunikace

Jestliže navážu na komunikační bariéry, je jasné, že ne každý senior má dobré možnosti K, daleko častěji jsou tyto možnosti naopak zhoršené. Staří lidé se zhoršeným sluchem a zrakem, či pouze s jeho zbytky. Anebo ti, kteří mají oba problémy naráz, jsou odkázáni na pomoc druhých lidí. Ale můžou se samostatně třeba oblékat a stravovat. Tyto problémy souvisí s komunikací a duševním životem seniorů. Hmat je spojuje se světem okolo. Pečovatelé a příbuzní by měli staré lidi vést k tomu, aby hmatu více využívali a naučili se jeho prostřednictvím orientovat a komunikovat. Při komunikaci s takto postiženými seniory bychom měli mluvit velmi pomalu, hlasitě a správně artikulovat, aby mohli případně odezírat ze rtů. Neuškodí také několikrát slovo či myšlenku zopakovat. Zprvu se tento systém K může zdát obtížným, ale později tak vzniká K a vytváří se i jazykový systém. Opakuji, že nesmíme při komunikaci zapomínat na hmat, je dobré mít možnost se dotýkat předmětů a pečovatелů (rodiny) během rozhovoru. Vyžaduje to i značnou trpělivost. Nesmíme opomínat u zhoršené možnosti K například na nemoci starých lidí a jejich bolesti (Alzheimerova choroba, mrtvice, infarkt, lehká demence...). Špatný zrak a sluch s sebou přináší kromě jiného i ztížený přístup k informacím, čili zhoršenou komunikaci s celým světem.

Měli bychom se také zamyslet jak na tuto obtížnou životní situaci konkrétní člověk reaguje a jak se s ní vypořádává. Anebo jak se s ní jednou budeme ve stáří vypořádávat my. Také daleko hůře komunikuje starý člověk, který žije v domově důchodců a nemá kontakt s rodinou. Takový člověk je odkázaný pouze na personál a televizi. Nikdo si přeci na „stará kolena“ nezaslouží zůstat úplně sám. V takových případech jsou dobré aktivity penzionů pro seniory, které pořádají různé kulturní programy pro své klienty. Každý člověk má nejenom právo na vzdělání, ale i na kulturu a společnost. V českých rodinách postupně upadá vzájemná K. Stále méně spolu mluví rodiče s dětmi, partneři mezi sebou, starší generace s mladší. Společné obědy a večeře, kde se probraly rodinné i nerodinné události, jsou stále vzácnější úkaz. Polovina

českých seniorů se obává, že na ně jejich děti nebudou mít, až to budou potřebovat, čas. Příčinou úpadku rodinné komunikace je nedostatek času, vysoké životní tempo a obrovské množství informací, které se na člověka hrnou. Pohádky dnes už nevypráví babička, ale CD přehrávač.

Vztahy mezi lidmi se materializují. Měřítkem hodnoty člověka je majetek, výkon a společenské postavení. Kulturní programy pro seniory jsou různé, od malých dětí počínaje (pěvecký sbor) až po staré lidi, kteří v domově důchodců přednášejí... Mimo jiné jsou nyní velmi atraktivní zájmové kroužky, různého žánru či univerzita třetího věku. Díky těmto programům si S připadají potřební a užiteční a mohou vyjádřit své názory či mít téma k rozhovoru. Na závěr bych podotkla, že zhoršená možnost K má velice blízko (nebo spíše do jisté míry utváří) ke komunikačním bariérám.

Naopak ale co se týče zlepšené možnosti komunikace v dnešní době u starých lidí, vede bezkonkurenčně internet a mobilní telefony. SL mohou v podstatě bez problémů a nějakých omezení kdykoli komunikovat s rodinou či přáteli, kdy chtějí a jak dlouho chtějí. Psaní e-mailu je pro ně daleko jednodušší, než psaní dopisů. Monitor počítače se může zvětšit a oni mají možnost na monitor lépe vidět a zaznamenat případné chyby. V dnešní době existuje i mnoho blogů založených seniory, nebo debatní stránky. Převážná většina starých lidí žijících na našem území hovoří německy, polsky, slovensky apod. a ti nyní mají možnost komunikovat i v tomto jazyce a obnovit například dávné kontakty. Je nutné ale dodat, že se nejdříve musí s novou technologií naučit pracovat. Musí se seznámit s počítačem a jeho programy, které budou potřebovat, s internetem, s mobilním telefonem apod. Znáám mnoho starých lidí, kteří umějí používat mobilní telefon, ale již nezvládají psaní textových zpráv nebo nevidí malinká písmenka na displeji. Lze ale sehnat speciální mobilní telefony pro seniory, s velikým displejem, s jednoduchým ovládáním. Dalším případem zlepšené K může být i literatura on-line. Je výhodná v tom, že senior nemusí navštívit knihovnu, vypůjčit si literaturu a doma ji poté číst za pomoci lupy. On-line literaturu můžeme číst zdarma, ihned, jak dlouho chceme, s možností zvětšení písma a podle gusta.

V dnešní době jsou možnosti K neomezené a věda jde stále dopředu, což znamená, že se tyto neomezené možnosti zdokonalují a zrychlují. Právě díky zrychlování doby by měl stát zajistit všem občanům zdarma osvětu v technice a práci s ní. Možnost této osvěty by měla probíhat po celé republice v knihovnách, školách, klubovnách, domovech důchodců... Měl by být zajištěn také personál, který by společnost s novinkami seznamoval a který by jim byl k dispozici.

Poruchy komunikace

Poruchami K se rozumí abnormální projevy starých lidí. Zpravidla jsou schopni komunikovat normálně jen omezenou dobu. Patří sem zejména psychotičtí S, kteří mají pocit, že je někdo sleduje, apod. Nejznámější duševní poruchou je schizofrenie, kdy postižený opouští názory na realitu a začíná svět vidět ze svého úhlu. V tomto světě slyší různé hlasy. Tito lidé se stávají postupně zoufale osamoceni. Při komunikaci s nimi se doporučuje chovat se co možná nejnormálněji.

Projevy starých lidí v konfliktních situacích s okolím mívají podobu K neurotické. Může jít o hysterickou neurózu, která se vyznačuje sklonem k dramatizaci a sníženou schopností rozlišovat mezi fantazií a realitou. Nutkavá neuróza se vyznačuje stereotypním opakováním. Například nutkavým kontrolováním, opakováním stále téhož. Vyskytuje se u pedantů, skrbíků a přehnaně korektních seniorů. Ve fobické neuróze SL reagují nepřiměřeným strachem, neumějí ho ovládnout a strach se rychle mění na paniku. Úzkostná neuróza se projevuje intenzivní úzkostí, např. z nezvládnutí situace, z bezmoci. Tito jedinci bývají ohroženi depresí, která se může vyvinout až ve fobii. Neurotické potíže rozpoznáme na seniorech zejména ve velkých městech, např. roztržitostí, odporem, prchlivostí a mrzutostí. Tyto projevy se stávají natolik normálními, že se z nich stávají vzorce městského chování.

Narcistní komunikace je K zaměřená sama na sebe. Jde o touhu být obdivován, potřebu mít vždy pravdu, touhu po uznání a potřebu kontroly druhých. V depresivní komunikaci jde o náladu prázdnoty a bezsmyslnosti.

Starý člověk nevidí východisko ze začarovaného kruhu a stahuje se více sám do sebe. Při hypochondrické formě K se člověk přehnaně zabývá sám sebou, zejména svým tělem. Paranoidní nepsychotická K nutí přehnaně podezírat ostatní ohledně vlastní osoby, např. má dojem, že se druzí baví o něm.

Veškeré poruchy K souvisejí s poruchami myšlení. Zpomalená K je nepružná s chudými výroky. Naopak překotná a roztržitá K je zrychlena. Když mluvčí neumí rozlišit podstatné věci od vedlejších při rozhovoru, jedná se o komunikaci zabíhavou. A při opakování slov, frází a myšlenek hovoříme o ulpínavé komunikaci.

Kritéria posuzování lidského chování, a tedy i komunikování, se zásadně mění, ocitne-li se jedinec v extrémních podmínkách. „V abnormální situaci je abnormální reakce právě normálním chováním..., čím je člověk normálnější, tím abnormálněji bude reagovat na to, že se dostal do abnormální situace.“¹¹ Ještě bych ráda zmínila, že K může být zdrojem stresu a je zároveň stresem dosti ovlivňována. Zdroje stresu mohou být fyzické (hlad), psychické (komplex z tloušťky), mentální (touha být lepší než ostatní) a sociální (civilizační stres). Mezi civilizační stresory patří bytová stísněnost, hluk, smog a prašné prostředí ve městech. Stresovat může i existenční nejistota, např. zdražování.

5 SENIOŘI O SOBĚ

Výpovědi seniorů zprostředkovávají zkušenost z první ruky, o tom jak a zda vůbec zažívají sami sebe jako staré. Relativně velká část z nich se mezi staré vůbec nezařazuje. Nikoli kalendářní věk, ale zdravotní stav se zdá být pro ně rozhodující. Čili když jsou zdraví, cítí se jako mladí, a opačně jsou anebo se stali starými, protože jim zdravotní stav už nějak neslouží. Typický je pozitivní odstup od zdravotních potíží, ve smyslu popření jejich vlivu na prožívání stárání, anebo jejich přijetí jako součásti daného životního období. Vědomí vlastního chronologického věku se ale zcela nevytrácí. Uvědomují si, že jim je třeba sedmdesát, ale cítí se na třicet let. Fyzická soběstačnost je pro seniory v postatě synonymem osobní autonomie. Ještě zvládnou vše

¹¹ Vybíral, Z.: Psychologie lidské komunikace. vyd. 1. Praha : Portál, 2000. s. 232

sami udělat, dojit si na nákup atd. Pocit mladosti je spíše určen duševním než fyzickým zdravím. Vědí, že mají staré tělo, ale mají pocit, že jim to dobře myslí. Jsou rádi, když bystře reagují. Opačně, až zhoupnou, tak si budou připadat úplně staří. Mnozí senioři vnímají kolísání mezi pocitem mládí a stáří v čase s ohledem na druh či náročnost aktivit a také s ohledem na aktuálně prožívané zdraví. Jsou tedy staří jen někdy a jen v něčem.

Považovat se za starého znamená uvědomit si výrazné zhoršení smyslů, podstatný úbytek fyzických sil spojený s únavou a ztrátu chuti do života. Významnou známkou stáří není pro seniory ani penzionování, ani prarodičovství. Svoji roli zde hrají životní krize, například odchod do důchodu a ovdovění. Smrt životního partnera připomíná konečnost vlastního života. Mnozí S se začínají cítit staří po smrti životního partnera. Nahlížet na ostatní seniory očima příslušníka vlastní věkové skupiny zřejmě znamená vidět zvlášť ostře rozdíly mezi staršími jedinci a jasně si uvědomovat relativitu stáří.

Pro mladé je každý důchodce starý, ale mezi důchodci jsou mladší a starší. Mladší lidé spojují stáří a staré stereotypně s úpadkem fyzických a psychických sil, ztrátou výkonnosti, schopnosti orientovat se v současném světě, samostatně a odpovědně se rozhodovat a jednat.

S jsou přesvědčeni, že k označení člověka za starého je pro ostatní směrodatné, jak kdo myslí a jak se kdo chová. Čili myslet mladě nebo staře, chovat se mladě nebo staře. Starý je ten, kdo se starý cítí, tak jedná a ostatní si toho všimnou a pak je starý i pro ně. Mladé myšlení a chování je druhými ztotožňováno s vitalitou schopností nepoddat se věku. K obrazu starého člověka, vytvářeného druhými, S zařazují rovněž chátrající fyzický vzhled.

Lidé obecně přisuzují seniorům vlastnosti jako: náladovost, nevrlost, hašteřivost, vztahovačnost, arogance, egoismus, závistivost a nespokojenost...“Prý jsme bručouni, jsme nervózní a nemáme rádi mladé lidi,

protože jim závidíme jejich svěžest“.¹² Většina seniorů ale přiznává, že s mladými lidmi neumějí vycházet. Také se ovšem nechtějí ztotožňovat s ostatními seniory, těmi nevrlymi a neschopnými a distancují se od nich. Poukazují na různé projevy věkové diskriminace v každodenním životě, zejména na pohrdání a nedostatek tolerance ze strany mladých. Zvláště senioři s vysokoškolským vzděláním je registrují, ačkoli jimi trpí relativně méně než ostatní.

„Problémy starých lidí ve společnosti (z pohledu seniorů)“¹³

Uznání „problémů stáří“	Popření „problémů stáří“
<p>Staří lidé se potýkají s problémy, které jsou pro tuto věkovou a sociální skupinu specifické:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zdraví, resp. zdravotní péče -peníze -bydlení (chybějící místa v penziencech), - ageismus! (neúcta, nedostatek respektu a porozumění vůči seniorům) 	<p>Neexistují věkové specifické problémy: „každá generace má své problémy“, „záleží na duchu, na výchově, věk nehraje žádnou roli“, „záleží na jedinci, na každém zvlášť“.</p> <p>Anebo: „senioři se mají dobře, lépe než mladí“.</p>
<p>Respondenti promítají do výpovědí „o starých lidech ve společnosti“ vlastní zkušenost, nebo je naopak patrná jejich vědomá snaha o „objektivnost“ (tj. „já sice problémy nemám, ale od sousedů vím, že...“).</p>	

Nejčastěji S hovořili o snížení životních šancí na trhu práce, ve spotřebě, výběru zájmových aktivit, ve společenské a politické angažovanosti apod. Ti kteří mají zájem o placenou práci se musí spokojit s brigádami a záskoky. Hovořili také o paradoxu, že už lidi nad 45 let málo kdo zaměstná a naopak po mladých je vyžadována dlouhá praxe. Často propadají do úzkostných stavů, že je nikdo nechce, protože berou mladým lidem peníze a ti čekají jen až umřou.

¹² Sýkorová D. : Autonomie ve stáří. vyd. 1. Praha: Slon, 2007. s. 59

¹³ Sýkorová D. : Autonomie ve stáří. vyd. 1. Praha: Slon, 2007. s. 62

V rodinných vztazích se snaží rodiče i v dospělosti svých dětí monitorovat jejich blaho a pomáhat jim. Pro stárnoucí děti se pěstování citových pout s rodiči stává stále důležitější, zůstávají s nimi v kontaktu, chrání je a poskytují jim podporu. Dospělí sourozenci ochotně spolupracují ve prospěch rodičů. Rodina se řídí závaznými normami dospělých dětí vůči rodičům (za péči a výchovu v dětství). V rodině se soutěží o vzácné zdroje – informace, dovednosti, majetek, city, prosazení vlastních cílů, kontrolu ostatních. A stárí s sebou nese oslabení nebo ztrátu určitých zdrojů a moci rodičů, zatímco sílí zdroje a moc dospělých dětí.

V sociální interakci starých lidí převažují osobní setkání s někým z příbuzenstva a doplňují je či nahrazují telefonické a písemné kontakty. S bydlí vesměs blízko alespoň jednoho dítěte anebo některého příbuzného. Významné místo zaujímají sourozenci. Ale sourozenectví může být nepříjemně dotčeno stářím, stejně jako všechna vrstevnická pouta. Přesto se mnozí senioři pravidelně navštěvují s přáteli, také vrstevníky. Ani sousedství pro ně neztrácí na významu. Velmi neradi se přestěhovávají byt do mnohem lepších podmínek, výslovně kvůli zakořeněným sousedským vztahům, z nich se mnohé léty přeměnily v přátelství.

6 ADAPTACE NA STÁŘÍ

Všichni vědí, že jednou budou staří. Někteří se však chovají, jako by tomu nevěřili. K vlastnímu stárí se stavějí jako ke stárí cizímu, netýká se jich. Vzpomínky na budoucnost (nejednou velmi blízkou) nerozvážně odhánějí a vytěsňují. Ignorují proces sebeuvědomování svého stárí, nejsou schopni definovat sebe v určitém bodu zbývajících životní dráhy. Když je okolnosti donutí, nasazují si růžové brýle. Neuvědomují si, že to „zkrátka bude jiné než dříve nebo nyní“. A tak je stárí překvapí nepřipravené. Na druhé straně jsou však lidé, které předem tíží strach. Žijí ve společnosti idejí nutné bezmoci, chudoby, vymezení všech možností. Své stárí považují za osud, kterému se musí beze zbytku podřídit. Stárí je pro ně již předem nezvládnutelným nepřítelem. Ve skutečnosti však stárí není ani přítel ani nepřítel. Doslova vzato proti stárí nelze bojovat. Bylo by to stejně nelogické, jako kdyby dítě chtělo zůstat dítětem a bojovalo proti dospívání. Takto pojatý

pomyslný boj proti stáří by byl předem prohraný. Je však třeba mít reálný pohled na očekávané problémy stáří a připravovat se na to, jak jim čelit. Jsou na to recepty sestavené individuálně. S vlastním stářím je třeba se předem dohodnout.

Vlastně již od okamžiku, kdy se člověk sám hodnotí, že stárne, nebo přijme takové hodnocení od jiných, začíná jeho problém reakce na takovou skutečnost a nastává úsilí se nové situaci přizpůsobit. O tom, jak se to zdaří, rozhoduje soubor mnoha činitelů, např. osobnost, životní filozofie, postoje, průběh celé životní dráhy, zkušenosti z řešení zátěžových situací v minulosti, v neposlední řadě také zdravotní stav a objektivní materiální podmínky života. Proto existují individuálně rozdílné způsoby, jak lidé reagují na stárnutí a stáří. Praktické zkušenosti ukazují, že většina lidí reaguje reálně. Smířili se s faktem stáří, vědí, že mají dlouhou biografii za sebou, ale také ještě život před sebou, mají přiměřené plány a realizují je. Uznávají, že každému věku sluší něco jiného. Berou život tak, jak je. Dívají se spokojeně pohledem dozadu i dopředu. Navazují srdečné osobní vztahy s ostatními lidmi. Svému stárnutí a stáří se účinně přizpůsobili, identifikovali se s jejich nutnostmi, dobře zhodnotili své funkční možnosti, dokázali udělat přestavbu dosavadního života. Našli vhodný způsob života pro běžný den v důchodu. Stárnutí a stáří takových lidí se odborně označuje jako úspěšné.

Úspěšná adaptace na stáří ovšem zdaleka neprobíhá u všech. Někteří lidé stárnutí a stáří nikterak neodporují, podrobí se okolnostem. Jejich krédem je „nechť se ostatní postarají“. V psychických a fyzických aktivitách nenacházejí žádné uspokojení, nemají program. Rádi odpočívají v soukromí svého domova. Jejich vztah k ostatním lidem je směsí pasivní tolerance a nechoty navazovat styky, které narušují jejich pohodlí. Říká se, že taková poddajnost, pasivní podřízení se cizí vůli a okolnostem je „zbraní slabých“, ačkoliv stáří je „příležitostí pro statečnost“.

Jednou z cest, jakými se člověk snaží uniknout před tíží života, je útěk do vlastního nitra, přetínání kontaktů se světem, zabydlování se v osobních starostech. Únik se však postupně může stát sám tím nejtíživějším postižením.

Všichni, kteří se vědecky nebo prakticky zabývají starými lidmi, vědí, že existují i mnohé další reakce a adaptace na stáří či stárnutí. Mají individuální zbarvení a nejednou ani odborník nerozliší, co je ještě v mezích normálního očekávání a co již vkročilo do oblasti patologie. Často třeba potkáváme „rozhněvané seniory“, dávají najevo svůj odpor k nepřátelskému stáří, jsou nevrle mrzutí, agresivní k těm, o nichž si myslí, že jsou za problémy a břemena jejich stáří odpovědní. Obvykle již v předcházejícím životě měli sklon svalovat vinu za své neúspěchy na jiné. Jsou otroky svých zvyků, neústupní v postojích a v hodnocení sebe i jiných. Často žijí v ústraní a hrozí jim izolace. Do popředí se dostává konflikt místo kontaktu. Někteří „rozhněvaní“ lidé obracejí své nepřátelství proti sobě samým. Svůj předcházející život považují za neúspěšný, zbytečný, netouží vůbec po tom, aby jej mohli znovu prožít. Nevěří, že by mohli nějak své bytí ovlivnit, natož změnit. Považují se za oběť okolností. Mohou mít sklon k paranoidní, vztahovačné reakci, jsou pronásledováni a tupeni, všude jsou nepřátelé.

Někdy se setkáváme s neúčelnými a paradoxními reakcemi na stáří. Takoví jedinci například svůj vysoký věk a jeho nesnáze pouze ironizují, v pohledu na stáří vynikají sarkasmem. Opakem je jakýsi obranný postoj. Zaujímají jej lidé, kteří byli profesionálně i společensky úspěšní, byli zvyklí mít významné role. Když ztrácejí soběstačnost, skrývají to a různým způsobem maskují, co vlastně všichni kolem vědí. Často odmítají pomoc, jen aby dokázali, že ještě nejsou staří. Ve vztahu k vlastnímu stáří mají vytěšňovací reakci, akceptují je teprve tehdy, když jsou k tomu donuceni objektivními okolnostmi. Udržují si pud sebeuplatnění, snaží se v něčem vyniknout, aby kompenzovali handicap v jiných oblastech.

Aby nás stáří nepřekvapilo, je vhodné se na ně přichystat. Příprava na stáří je celoživotní záležitostí. Jak kdo žil, takové si zaslouží stáří. Každý je do jisté míry za kvalitu svého stáří odpovědný.

Dlouhodobá příprava na stáří vychází ze skutečnosti, že stáří je neoddělitelnou součástí života, jejíž kvalitu člověk do značné míry určuje, a to ve všech etapách ontogenetického vývoje. Proto je rozhodující celoživotní výchovné, vzdělávací i zdravotně-výchovné působení na celou populaci. Je nutné ovlivňovat ty stránky způsobu života, které později modifikují stáří. Děti

a mládež se mají orientovat na toleranci a pochopení starších. V současnosti se většinou používá termín gerontopedagogika – teorie výchovy a vzdělávání ke stáří a ve stáří. Ve světě je na výsluní, u nás zatím v hlubokém stínu.

Nelze zapomenout na důstojné finanční zabezpečení pro budoucí stáří tedy pro období nemožnosti vlastního dostatečného výdělku. Jistě bude nadále existovat tzv. základní důchodové pojištění, na které si zaměstnanec „povinně“ spoří (v souladu se zákonnými normami), a jež je garantováno státem. Při konstrukci starobního důchodu ze zákona se může uplatnit také princip vzájemné solidarity občanů a princip solidarity mezigenerační (fond, z něhož jsou starobní důchody vypláceny, může být doplňován také „vybíráním od jiných lidí, než kterým jsou vypláceny důchody). Každá společnost má svoji důchodovou politiku. Na ni se vždy soustřeďuje mimořádný zájem občanů, a to bez ohledu na věk. V souvislosti s přípravou na stáří by se však lidé měli včas zajímat o dobrovolné doplňkové systémy důchodového připojištění. Důchodové připojištění stojí na kapitálových pojistných fondech, do nichž účastníci připojištění dlouhodobě a podle vlastního rozhodnutí ukládají určité pojistné částky. V produktivním věku je jim pak část starobního důchodu vyplácena navíc z pojistného fondu, který si sami vytvořili. O uspokojivé ekonomické zajištění v budoucím stáří se tímto způsobem může včas postarat každý sám.

Krátkodobá příprava na stáří se zahajuje asi 3-5 let před předpokládaným odchodem do starobního důchodu. Odchod do důchodu je velmi náročnou životní událostí. Člověk ztrácí své dosavadní role a mění se jeho sociální postavení. Opouští svou profesní dráhu. Těžko se zvyká na nastávající situaci nemít práci. Špatná adaptace na odchod do důchodu se někdy označuje jako důchodová krize. Člověka očekává dlouhé období mezi ukončením ekonomické aktivity a počínající závislostí ve stáří. Je vhodné s, ba žádoucí naplnit je hodnotnou činností, novým programem a perspektivou života. Příprava na to je nutná, člověka očekávají situace, při jejichž řešení mu minulé životní zkušenost neposkytuje návody, protože se s takovými situacemi nikdy nesetkal. Stárnoucí člověk potřebuje před odchodem do důchodu kvalitní informace o obrazu života, který se mu promění. Má být upozorněn na to, co už přestává být a představovat si, co ještě není. Ten,

kdo odchází do důchodu, má mít v předstihu připraveny všechny dokumenty, vyžadované důchodovou legislativou, potřebuje mít jasnou představu o finančních nárocích a také o rozpočtu domácnosti po odchodu do důchodu. Někdy se musí rozhodnout o zásadní úpravě bydlení, nebo výměně bytu. Přípravu na stáří je možné považovat jako „lék proti věku“, který se ale musí začít užívat včas.

7 BEZPOHLAVNÍ STÁŘÍ

„Světová zdravotnická organizace definovala tzv. sexuální zdraví jako integraci tělesných, emocionálních, intelektuálních a sociálních aspektů sexuálního života, které obohacují a zdůrazňují osobnost člověka, jeho mezilidské vztahy a jeho schopnost milovat.“¹⁴ Takto by se mělo hledět na stárnoucího a starého člověka. Existuje mylná představa, že se sexuální život těchto lidí netýká. Samozřejmě, že týká, ale jsou tu určité problémy s tím související. Zejména problémy partnerského soužití dvou seniorů. Dlouhý čas partnerského nebo manželského života pochopitelně zanechá na stárnoucím a starém člověku stopy, projevující se jeho jednáním a chováním i ve vzájemných osobních interakcích. Oba partneři se obvykle vzájemně doplňují a podporují a předpokládají, že tomu tak bude i do budoucna. Ve zdravém partnerském vztahu se stává blaho milovaného člověka nejsilnějším motivem v jednání. Vzájemná podpora starých partnerů mezi sebou ovšem také podněcuje zvýšenou aktivitu jedince v péči o sebe i v péči o druhého. Tak partnerství pomáhá udržovat soběstačnost. Obohacuje také duševní život. Psychologické výzkumy zaznamenaly utužení manželských svazků po odchodu dětí. V partnerském vztahu je ovšem důležitá i sexualita v užším slova smyslu, ve vyšším věku mimo jiné také proto, že je potvrzením zdravého a aktivního života.

Problematika sexu ve stáří je stále ještě tabu, nehodí se o tom vůbec mluvit, společenské „normy“ téměř vyžadují sexuální abstinenci. Otevřené přiznání sexuální aktivity starých lidí je často posuzováno jako skandální a nežádoucí jev. Tak vznikl mýtus bezpohlavního, asexuálního stáří. Sexuální život však

¹⁴ Pacovský V. : Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří. vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, 1997. s. 35

není pouze výsadou mládí. Sexuální projevy ve stáří nejsou vůbec výjimkou. Přání tělesného kontaktu něžností existuje dále a jejich splnění dává uspokojení jako v mladším věku. I když dosud chybějí vědecky podložené údaje o sexuálním životě ve stáří, je zřejmé, že také vlastní pohlavní aktivity mohou být u obou pohlaví zachovány do pozdního věku. Odhaduje se, že po šedesátce jsou dva ze tří mužů plně sexuálně aktivní. Většina mužů přestává být potentní teprve ve věku 70 až 75 let. Jiní si však stěžují na impotenci mnohem dříve.

Také u starších a starých žen se setkáváme se změnami sexuálního chování. Tyto změny se mohou objevovat již v pozdním středním věku. Ženy začínají sexuálně experimentovat (což není výjimka ani u mužů). Absence sexuality bývá v tomto období i příčinou partnerských konfliktů. Odborníci tvrdí, že starší a staré ženy se vyznačují převážně sníženou sexualitou, někdy až averzí k sexu. Nelze však zapomínat, že mnoho starších a starých žen je „asexuální“ prostě proto, že se se stoupajícím věkem snižuje jejich možnost najít vhodného partnera, zvláště pak u ovdovělých žen.

Sexuální zdraví u starých zůstává významnou hodnotou. Všichni lidé vyššího věku by však měli vědět, že sexuální aktivitu nelze posuzovat jen podle úspěšného styku. Je ostatně možné změnit i navyklé sexuální praktiky, vyhovují-li oběma partnerům.

8 NESNÁZE STÁŘÍ

Mezi obecné zvláštnosti starých lidí patří také neoddělitelné provázání zdravotní a sociální situace. Nemoc, byť třeba jen krátkodobá, je významnou sociální událostí a přináší postiženému a jeho rodině různé problémy, související především se ztrátou soběstačnosti a nárůstem závislosti na jiných. Méně je již známo, že se objevují i situace opačné: náhlá změna sociální situace, např. závažná životní událost (úmrtí partnera, ztráta sociálních jistot, odstěhování dospělých dětí...) může významně zhoršit psychický tělesný stav seniora. V takových situacích lze očekávat selhání dosud kompenzovaných poruch vnitřních orgánů (srdce, plic, mozku, ledvin). Ve stáří se vyskytují některé chorobné stavy a příznaky, s kterými se v nižším věku setkáme spíše výjimečně (geriatrické syndromy). Vytvářejí

situace, které starého člověka obtěžují, staví jej před řešení zvláštních problémů, vyžadují jeho trpělivost a uvědomělou spolupráci se zdravotníky a sociálními pracovníky. V popředí jsou tedy spíše problémy než nemoc sama, která je způsobila.

Někteří lidé vyššího věku jeví neochotu pečovat sami o sebe a zajišťovat své vlastní životní potřeby, i když to jejich tělesný a psychický stav umožňuje. Jiní mají chorobně vystupňované problémy s osobní hygienou, zanedbávají svůj zevnějšek nebo svou domácnost. Všechny takové osoby potřebují trpělivé povzbuzování a kontrolu. Geronti někdy nemají náhled na své schopnosti a možnosti. Vystavují se neúměrným rizikům, vrhají se do frekventované vozovky mimo přechody, lezou po vysokém žebříku i když mají závratě, vyčerpávají se fyzicky namáhavou prací.

Častá je neochota ke spolupráci léčebného režimu. Obvyklé jsou problémy při užívání léků. Klesá důvěra v účinnost zdravotnické péče. Negativismus je chorobný nesmyslný odpor proti požadavkům okolí. U starců bývá někdy chování opačné, než jak odpovídá momentální situaci, nechtějí se například dát svléknout, obléknout, vykoupat, odmítají potřebnou pomoc.

Je-li nějakým způsobem narušené psychické stárnutí, objevují se psychické poruchy. Odhaduje se, že až 20% osob nad 65 let trpí zjevnou psychickou poruchou. Nejčastěji se setkáváme s chorobnými změnami nálady (např. deprese), poruchami poznávání a paměti (např. demence) a také s poruchami osobnosti a chování. Ty znesnadňují vztahy geronta k ostatním lidem. Někteří starci jsou chorobně vztahovační, nadměrně citliví k odstrkování a odbytí, chybně hodnotí neutrální nebo přátelské akce jiných jako nepřátelské, neustále si na něco stěžují. Jiní SL jsou nadměrně emočně chladní, neschopní vyjadřovat své city vůči jiným lidem, lhostejní k chvále a kritice, jsou chorobní samotáři, nemají blízké přátele a ani po nich netouží. Jiná porucha osobnosti ve stáří se vyznačuje nerovnováhou mezi chováním a převládajícími společenskými normami (naprostá nezodpovědnost nebo bezohlednost vůči společenským normám, pravidlům a závazkům, nesnášenlivost, nízký práh k uvolnění slovní i fyzické agrese. Taková porucha se také označuje jako amorální, asociální osobnost. Úzkostná porucha osobnosti se vyznačuje trvalými pocity napětí a obav, přesvědčení o

vlastní sociální nešikovnosti, společenském vyřazení a stísnující podřazenosti, nechutí stýkat se s lidmi, pokud není jisté, že jimi bude uznáván. Velmi často se ve vysokém věku objevuje tzv. závislá porucha osobnosti. Starý člověk požaduje, aby jiní přebírali zodpovědnost za jeho důležitá rozhodnutí, podřizuje vlastní potřeby jiným osobám, na nichž je závislý, je neochotný vznášet vlastní rozumné požadavky. Má obavy, že bude opuštěn osobou, ke které má blízký vztah, a že se bude muset starat sám o sebe. Ke každému rozhodnutí potřebuje nadměrné množství rad.

Mezi poruchy osobnosti a chování lze zařadit i tzv. předstírané tělesné nebo psychické potíže a problémy. Motivace k předstírání je různá, u starého člověka je to nejednou prostředek k vynucování pozornosti, zájmu a péče. Stonání starých lidí významně ovlivňují sociální faktory. Sociální a zdravotní péče je ve stáří neoddělitelná. Rodinné prostředí by mělo být pro staršího člověka ideální. Problémy však nastávají, vznikne-li dysfunkce rodiny. Starý člověk zpravidla nepříznivě reaguje na jakýkoliv nesoulad v rodině v níž žije, nebo s níž je úzce svázán. Projevuje se to pestrými psychosomatickými příznaky. Závažné situace vznikají, když rodina přestane plnit funkci „podpůrné činnosti“ vůči svému starému členovi. Zdravý a soběstačný senior se podílí na tzv. mezigenerační výměnné službě a nebývají ani problémy, potřebuje-li jednorázovou pomoc mladších členů rodiny. Situace je však zásadně jiná, je-li v rodině hendikepovaný starý člověk a potřebuje soustavnou rodinnou péči. Ta je možná jen při současném plnění základních podmínek: aby rodina o nesoběstačného člena pečovat chtěla, aby o něj pečovat mohla a aby to uměla.

Nemalým problémem je sociální izolace starého člověka. Je mnoho rizik sociální izolace. Jsou to například psychosociální situace konkrétního seniora (odchod do důchodu a jeho autohodnocení jako sociální ztráty a prohry...).

Mezi sociálními syndromy ve stáří patří také různé formy nevhodného zacházení se starými lidmi. Tělesné týrání je chápáno jako záměrné působení bolesti, záměrné zraňování nebo záměrné odírání základních životních potřeb. I v našich podmínkách jsou častější než se myslí. Týráním

jsou např. různé agresivní výpady, vystavování chladu, odpírání jídla, neposkytnutí pomoci. Stále častěji se bohužel setkáváme s citovým a psychickým týráním starého člověka (verbální agrese, urážky, hrozby, ponižování, omezování autonomního rozhodování o sobě samém, snižování sebevědomí a sebeúcty). Časté je vyhrožování přestěhováním, vystěhováním, umístěním v ústavní péči. Jinou formou citového týrání může být likvidování či poškozování předmětů s emočním významem (osobní památky), agrese proti oblíbeným zvířatům či rostlinám, omezování pohybu. Setkáváme se s finančním a materiálním zneužíváním. Vynucují se změny závěti, nevýhodné převody majetku včetně bytů, omezování vlastnických práv, vymáhání nepřiměřených plateb za služby, přisvojování si důchodů dlouhodobě hospitalizovaných osob. Někdy se bezohlední příbuzní vrhají dokonce na umírajícího jako supové nebo hyeny.

O formách nevhodného zacházení se starými lidmi by měla být informována veřejnost i ti, kteří o staré lidi profesionálně pečují. Důležité je poučení postiženého seniora o jeho právech a možnostech řešení v příslušných institucích, zprostředkování kontaktu s těmito institucemi.

9 - 2 část: METODICKÝ MATERIÁL PRO 2. STUPEŇ ZŠ

Při zpracovávání metodického materiálu pro 2. stupeň základní školy během hodin občanské či rodinné výchovy budu počítat s tím, že se jedná o průměrnou běžnou třídu, která má maximálně cca 20 žáků. Na problematiku K se starými lidmi mám tři vyučovací hodiny, během kterých musím žákům vysvětlit základní pojmy jako jsou stárnutí, stáří, komunikace. Chtěla bych aby děti spolupracovaly i mimo školu se svoji rodinou (babičkou, dědečkem) nebo s osobou blízkou a na toto téma si s nimi popovídaly. Aby se nebály zeptat, co pro ně stáří znamená. Také si představuji nějaké aktivity na toto téma.

Mým cílem je, aby se žáci stáří a starých lidí nebáli, aby o něm byli informováni, aby věděli, že se mu nelze vyhnout a aby na něj byli dostatečně připraveni. Také aby si uvědomili všechny jeho aspekty a starým lidem pomáhali i se s nimi naučili komunikovat.

Dále bych chtěla aby si děti uvědomily, že starým lidem mohou něco předat, něčemu je naučit, něco jim vysvětlit: (např. používání PC a mobilních telefonů) a že i SL mohou naopak něčemu naučit je (mohou například dětem vyprávět, jaké to kdysi bylo, když ještě neexistovala televize, video, počítače a telefony...).

Také považuji za nutné aby se celá třída setkala se starými lidmi, například formou návštěvy domova důchodců poblíž okolí školy. Aby byly na návštěvu připraveny obě strany, aby si mohly popovídat a něco si navzájem ukázat a naučit se.

- 1) hodina
 - seznámení s tématem: stárnutí, stáří a K se seniory
 - stárneme všichni už od narození, je to biologický proces
 - dnešní doba se vyznačuje převahou stárnoucí a staré generace
 - nebát se stáří
 - úkol pro děti: popovídání si s babičkou, dědečkem nebo osobou blízkou, co pro ně znamená stáří?
 - Co mi mohou staří předat a co já mohu předat jim?

- př. děti mohou naučit seniory spustit internet, vyhledat informaci, pomoci s mobilem...
- staří lidé dětem mohou povyprávět, jaké to bylo v době, kdy ještě neexistovala televize, video a počítače...

2) hodina

- návštěva domova důchodců a diskuze na téma stáří, K, vzájemná pomoc...
- povídání si o problematice stáří, stárnutí
- vzájemné aktivity
- aby byla celá třída aktivně zapojena, tak by někteří žáci mohli například fotit nebo celé setkání natáčet na videokameru

3) hodina

- diskuze o setkání
- co dětem setkání přineslo (emoce, případné fotografie...)
- výsledek: zhodnocení, co se během setkání povedlo, co se třeba nepovedlo
- shrnutí
- závěr

9.1 První hodina

Počítám s tím, že se děti začnou plně koncentrovat zhruba pět minut po zvonění. A před koncem vyučovací hodiny se zase budou těšit na přestávku. Proto na úvod i na závěr zvolím jednodušší metodický materiál.

1. cvičení vypsání základních znaků „stárnutí“ a „stáří“ 5 minut

Toto cvičení by mělo proběhnout během pěti minut, učitel vypíše sám na tabuli nejpřesnější znaky stárnutí a stáří.

Během těchto pěti minut by se měly děti samy pokusit definovat stáří a stárnutí. Do jednoho sloupce učitel vypíše znaky stárnutí a do druhého stáří. Jde o to, aby si děti uvědomily, že mezi těmito dvěma pojmy je značný rozdíl.

Jako příklad uvádím tuto tabulku, jak by zápisky na tabuli mohly eventuelně vypadat.

stárnutí	stáří
- je podmíněno genetikou a životním stylem	- každý bude jednou starý
- stárneme od narození	- lidé nad 65 let jsou staří
- vyznačuje se: šedými vlasy, vráskami...	- nástup do důchodu
- začíná ve středním věku	- tělesné a psychické změny, potíže
- zhoršuje se paměť	- osamělost
- problémy se zdravím (brýle...)	- finanční nejistota
	- nemoc, smrt

2. cvičení jaké mají děti se seniory zkušenosti, zda spíše negativní nebo pozitivní = diskuze na toto téma, jde o objektivitu učitele. 5 minut

Děti vypráví své špatné i dobré příběhy se seniory. Jde o to, aby si uvědomily, že i S nejednají vždy správně, spravedlivě, že se mohou plést a dokonce i ublížit. „Nikdo není dokonalý“.

3. cvičení Kdo je tedy starý člověk, definice: 7 minut

Definice starého člověka je obtížná a měla by být (zvláště při formování názorů a postojů dětí) pojata pozitivně. Neměla by tedy být zbytečně zdůrazňována např. blízkost smrti, nemocnost, nezdatnost, ztráta soběstačnosti a chudoba.

Definice by mohla třeba znít: „Senioři jsou lidé, kteří toho hodně prožili a mohou vyprávět mnoho příběhů“ nebo: „Staří lidé jsou stejní jako všichni ostatní, jen jejich těla jsou unavená,“.

Potom by měl učitel poukázat i na neúspěšné a nemocné stáří. Riziko a výskyt nemocí i zdravotního postižení je ve stáří vyšší než v mladším věku a S se závažným zdravotním postižením (zvláště zrakovým, sluchovým a

pohybovým, včetně zvýšeného rizika pádů) vyžadují ohleduplnost, pomoc, bezbariérové prostředí a podporu, aby mohli zůstat sami sebou v domácím prostředí.

Připomenuto by mělo být i riziko osamělosti starých lidí v souvislosti s ovdověním.

4. cvičení Jaký je tedy úkol společnosti? 5 minut

SL se stávají věkovou skupinou, která je nejvíce ohrožena a potřebuje zájem, pozornost a pomoc společnosti. Prudce klesá natalita, zlepšují se životní podmínky a zdravotní péče, díky tomu se život člověka prodlužuje. Výraznou roli ve stáří hraje rodina. Nejdříve představují rodiče pro rodinu svých dětí podporu jak finanční (část z nich dokonce prodlužuje svou ekonomickou aktivitu, aby mohla pomoci svým, již dospělým dětem), tak převzetím některých služeb (péče o děti, výpomoc v domácnosti aj.). Postupně se však tento vztah obrací. Rodičům ubývá sil, zhoršuje se jejich zdraví a později sami potřebují podporu. Nakonec bývají děti zaskočeny situací, kdy péče o starého člověka vyžaduje buď pravidelné návštěvy, nebo jeho přijetí do vlastní domácnosti. Většina starých lidí také tuto péči od svých potomků očekává a dává jí přednost před jakoukoli jinou formou péče.

5. cvičení - 3 minuty

Nechat děti namalovat úsečku, která představuje délku lidského života. Konec levé strany představuje narození a pravý konec úsečky zase úmrtí. Děti by se měly pokusit zaznačit na této čáře kde se momentálně zhruba nacházejí oni.

6. cvičení (fantazie) 5 minut

Jde o to, aby si děti zkusily představit, co budou dělat za rok, tři, třicet, padesát let? A hned v zápětí si zkusit představit jak se asi budou cítit a jak budou vypadat? Cvičení by mělo probíhat se zavřenýma očima.

7. cvičení - úvaha: Co to znamená být starý? 5 minut

Je třeba se připravovat pomalu, ale jistě. Dlouhodobě tím, že vnímáme seniory kolem sebe, pomáháme jim, mluvíme s nimi, věnujeme jim čas, jsme shovívaví. Zažili toho mnoho, mohou vyprávět (i když už trochu zapomínají), mohou pomáhat (i když už neunesou těžký nákup a chodí pomalu).

Mezi 40 – 45 rokem života, by se měli lidé začínat na stáří připravovat.

8.Cvičení - 5 minut

„Přemýšlejte o tom, co jednou asi budete dělat, až přestanete pracovat? Na co se budete těšit?

Stáří má své klady i zápory. Lidé kolem odcházejí, ale když člověk chce, může se seznámit s jinými seniory. Příležitostí jsou různé výlety, speciální programy nebo univerzita třetího věku. Ta umožňuje studium všem (i těm, kteří dříve studovat nemohli), usnadňuje držet krok s dobou. Přijdete o práci, ale otvírají se vám jiné možnosti. Máte konečně čas na vše, co vám celý život unikalo.

9. cvičení Co mohou staří lidé dětem předat a co děti mohou předat jim? 5 minut

Během posledních pěti minut se děti zamyslí nad tím, čemu by mohly naučit staré lidi. Co umějí lépe než oni, nebo dokonce co SL neznají a proč je tomu tak? V jaké době tehdy asi žili jejich babičky a dědečkové a prarodiče, když byli stejně staří jako oni teď. V té době ještě neexistovaly základní věci, které jsou pro dnešní děti samozřejmostí. Neexistovaly televize, videa, počítače, telefony, pračky, sporáky atd. Malé děti tenkrát pomáhaly svým rodičům s prací na poli a s domácími zvířaty. Celá rodina měla rozdělenou práci a na hry a koníčky jim nezbývalo tolik času jako dnes. Nepřipadalo by například v úvahu, aby si děti hrály půl dne hry na počítači. Co tedy po práci a večer členové rodiny dělali? Rodiče a prarodiče dětem vyprávěli pohádky. Takové večery se jmenovaly „černé hodinky“, kdy například pouze za svitu svíčky babičky draly peří a přitom malým dětem vyprávěly různé příběhy a pohádky.

Málokdo si dnes již uvědomuje, jak moc jiné byly časy minulosti. Že lidé opravdu trpěli hladem, že jim v zimě byla skutečná zima a že v noci jen slabě poblikávaly louče a svíčky. My jsme dnes již navyklí na to, že když je nám zima, tak pouze zesílíme teplotu na radiátorech a je teplo. Jídla máme dostatek kdykoli se nám jen zachce a není problém si zajít koupit prostě to, na co máme zrovna chuť. Žijeme dnes úplně jiným životem.

Lidé věděli daleko víc o svých předcích. Jejich vědomosti nekončily u dědečků a maximálně pradědečků, ale znali dlouhou rodovou linii svých předků až k nějakému legendárnímu předkovi.

Dnes se lidé často chovají ke svému okolí sprostě, bez úcty a trpělivosti. V dobách minulých nebylo moc knih a učebnic a když náhodou byly, tak si v nich většinou negramotní lidé stejně moc nepočítali a proto nebyly nositelkami vědění a informací knihy, ale lidé.

Vzhledem k tomu, že neexistovaly noviny, tak byli hosté zdrojem informací pro hospodáře i celou vesnici. Zde vznikl známý výrok „Host do domu, pán do domu“. Informace se šířily plynule do všech stran a kdo byl blíže věděl víc. Málokdy bylo nějaké přímé spojení – většinou se lidé dozvídali věci z desáté ruky a už značně zkreslené. Takhle vznikalo mnoho pověstí a mýtů.

SL by mohli dětem povyprávět jak tenkrát žili: drali peří, pletli, vařili, prali prádlo...

Děti by naopak mohly seniorům vysvětlit a ukázat co všechno umí počítač, k čemu slouží internet, mohly by jim pomoci vyhledat nějakou informaci. Také vysvětlit jak funguje mobil, že umí také fotit a přehrávat hudbu... Tímto by seniorům ukázaly, že tyto vymoženosti nejsou jen na hraní, ale že usnadňují komunikaci i život. Také, že není tak těžké se naučit s počítačem a mobilním telefonem zacházet.

10. domácí cvičení

popovídání si s babičkou, dědečkem nebo osobou blízkou, co pro ně znamená stáří?

9.2 Druhá hodina

Na druhou vymezenou hodinu je předem dojednané setkání se seniory v domově důchodců v blízkosti školy. Žáci mají již teoretické znalosti problematiky stáří a stárnutí. Jde o propojení teorie s praxí. Žáci jsou dostatečně připraveni na komunikaci se starými lidmi. Setkání je dojednáno ve společenské místnosti, kde se nachází několik počítačů s internetem.

Děti si na setkání s sebou mohou vzít digitální fotoaparát, videokameru a mobilní telefony.

Během jízdy například vlakem nebo autobusem si díky domácímu úkolu třída zopakuje minulou látku, během které učitel seznámil děti s pojmy stáří a stárnutí.

1. domácí cvičení Co pro staré lidi stáří vlastně znamená? 10 – 20 minut

Nejdříve se děti pokusí definovat stáří vlastními slovy. Za domácí úkol si měly popovídat se seniory na téma stáří. Učitel nechá dětem volný prostor k dialogu na toto téma.

Jelikož je na celou problematiku málo času, rozdá učitel dětem předem připravené a okopírované zápisky, které si děti nalepí do školního sešitu.

Případné výpisky by mohly vypadat asi takto:

Stáří je závěrečná etapa života.

Pro někoho je to vyvrcholení veškerého předchozího snažení, kdy se starosti redukuje jen na péči o zahrádku nebo zařizování dovolené na léto, zbývá mnoho času na všechny zájmy a přátele, děti jsou dávno odrostlé a místo nich přicházejí vnoučata.

Pro jiného je naopak stáří obdobím, kdy vše náhle ztratilo smysl a život se stává nesnesitelným čekáním na poslední den.

Na stáří mají také vliv faktory zdravotní a sociální.

2. cvičení probíhá již v domově důchodců – Představení se – 5 minut

Stručné seznámení se dětmi se seniory. Vybraní žáci celé setkání natáčejí na kameru a fotí (během aktivit se střídají, aby byli všichni zapojeni). Role učitele během setkání je spíše pasivní a korigující.

3. cvičení: aktivita dvou generací – děti versus seniorů: 20 minut

Toto cvičení proběhne ve dvou skupinách. Jedna skupina dětí a seniorů společně zasedne k počítači a druhá skupina si společně popovídá o mobilních telefonech.

První skupina žáků předvede starým lidem práci na počítači a na internetu. Děti budou již dopředu připravené na to, aby mluvily hlasitě, pomalu a tak aby jim bylo dostatečně rozumět a aby hovořily souvisle a důsledně. Jde jim přeci o to, aby jim S porozuměli a pochopili je.

Děti předvedou seniorům, jak je velmi jednoduché počítač zapnout, otevřít internetové stránky a vyhledat si nejdříve všeobecné informace. Jde o jakékoli informace, které budou pramenit ze vzájemné K dané skupiny. Příkladem může být: informace (internetové stránky) o domově důchodců, ve kterém jsou děti na návštěvě a třeba také stránky jejich základní školy. Žáci dále ukážou, že se dají vyhledat i informace třeba technického rázu. Vhodné by bylo i pořízení společné fotografie pomocí mobilního telefonu a následné vložení do počítače a poté přidání na internetové stránky obou institucí.

Druhá skupina se zaměří na dovednosti mobilů.

I během této aktivity vysvětlí žáci seniorům, k čemu všemu slouží mobilní telefon. Že se nejedná „dnes“ pouze o telefonování a posílání pro ně „tak nepochopitelných sms“.

Mobilem můžeme natáčet video i se zvukem a poříditi fotografii již slušné kvality. Lze jím přehrávat mp3 hudbu, díky paměťové kartě, kterou má v dnešní době pomalu každý mobilní telefon. Je velmi jednoduché propojit mobilní telefon s jiným mobilním telefonem i počítačem a tak přenášet zdarma jakákoli data.

4. cvičení 20 minut

S domova důchodců na oplátku krátce povypráví dětem o svém dětství a o jejich postoji k moderní technologii. Pokusí se dětem vysvětlit, proč mají tak velké potíže se s počítačem a mobilem naučit zacházet a proč nerozumí pojmům pro děti zcela běžným (mp3, mp4, sms, icq, skype, net, infraport ...). Je nutné zmínit, že tito SL většinou vyrůstali v době, kdy ještě neexistovala řada dnes zcela běžných věcí jako je pračka, televize, počítač, sporák ... Již od malička byli zvyklí žít jinak. Postupem času se zvyšovala kvalita životní úrovně a pomalu se v každé domácnosti objevily první televize a pračky... Lidé nejdříve nevěděli jak se s těmito novými pro ně zcela neznámými stroji naučit zacházet a používat je. Chvilí jim trvalo než pochopili základní postupy jejich ovládání. Ovšem než se stačili vzpamatovat, doba se zrychlila a na scénu nastupovaly nové a stále lepší a modernější věci. Ty nejlepší se ovšem řídili cenou a ne každý na ně měl dostatek financí. Tito SL, o kterých zde hovoříme začali pomalu stárnout. Vše potřebné jako například starší typ ústředního topení, sporák a pračku už doma měli a byli spokojeni. Jejich děti a vnuci se již narodili do doby, kdy bylo zcela běžné různé nejmodernější vybavení a kdy již každé malé dítě vědělo jak se s tím zachází.

9.3 Třetí hodina

Děti již zpět na své základní škole pohovoří o tom, co pro ně setkání dvou generací znamenalo, co jim přineslo, co je překvapilo... Během diskuze proběhnou fotografie a video ze setkání, které je již předem připraveno a sestřiháno.

Také se pohovoří o případných zdarech a nezdarech. Celá problematika „Komunikace se starými lidmi“ se shrne a vznikne závěr.

1. cvičení sestřihané video ze setkání + fotografie – 20 minut

2. cvičení zamyšlení 5 minut

Děti stručně pohovoří o pocitech, které je doprovázely od první hodiny, také o tom, jak si domluvené setkání představovaly, jestli z něho měly obavy, těšily se na něj nebo netěšily...

3. cvičení závěr 20 minut

Během zbývajících dvaceti minut učitel nasměruje nenápadně děti k závěru. Celé tři hodiny by měly být stručně shrnuty, připomenuty by měly být probraná cvičení a aktivity, představy, nápady, postoje, průběh, očekávání a výsledky celé akce. 10 minut

Všechny děti se pokusí zapsat maximálně pět větami do školních sešitů svůj závěr. 10 minut

Pro lepší pochopení vypíše učitel dětem na tabuli zadání:

Jaký je rozdíl mezi stárnutím a stářím?

Co to znamená být starý?

Jaký je můj vztah se starými lidmi?

Je možné, aby spolu mohli staří a mladí vycházet?

Jaký jednou budu, až budu starý?

Jelikož není dost času, vytvoří doma učitel nástěnku s fotografiemi dětí a seniorů. Mezi fotkami budou uvedeny odpovědi dětí na téma stáří, stárnutí a komunikaci se seniory. Tato nástěnka bude umístěna ve třídě.

ZÁVĚR

Jak již bylo několikrát řečeno, stárneme všichni a nelze se proti tomu jakkoli bránit.

Od okamžiku, kdy končí střední věk, začíná stáří, přibližně okolo 60.-65. roku života. Stáří ale nelze objektivně měřit kalendářním věkem. Někteří staří lidé jsou na svůj věk velmi zchovalí, někteří naopak velice zestárlí. Proto se jako měřítko stáří také používá sociální věk.

Za počátek stáří se považuje většinou ukončení pracovního poměru, nástup do předčasného nebo starobního důchodu. Dnešní doba vyniká převahou stárnoucí a staré populace. Díky vědě a technice se lidé mohou dožívat stále vyššího věku. Rozdílná rychlost stárnutí se značí životním stylem jedince a vlivem jeho okolního prostředí.

Ke stáří neodmyslitelně patří tělesné změny a obtíže, ale i změny psychické: zhoršený zrak, sluch, šedé vlasy, vrásky, močová inkontinence, srdeční a cévní obtíže, pohybové obtíže, horší psychické schopnosti, paměť, psychomotorika, úzkost, pocit nechtěnosti, finanční nejistota, osamělost a strach ze smrti.

Děti komunikují mnohdy spíše neverbálně: pohyby těla, gesty, mimikou. Naproti tomu staří lidé používají neverbální komunikaci velmi zřídka a dávají přednost komunikaci verbální.

Komunikujeme proto, že chceme či potřebujeme něco sdělit, vyjádřit se (o světě, o sobě, o druhých), nebo proto, že chceme navázat vztah, uspokojit potřebu kontaktu. Nebo prostě jen tak, kdy si popovídáme o čemkoliv. Dále komunikujeme proto, abychom se uplatnili, upoutali na sebe pozornost, abychom zaplašili nudu, odpočinuli si a unikli od starostí.

Nechuť komunikovat, stáhnout se na nějakou dobu do samoty a odpočinout si od kontaktů mívají pravidelně ti, kteří každodenně hovoří s řadou jiných lidí, a navíc o nich musejí přemýšlet.

Vnímání a naslouchání jsou dva hlavní způsoby, kterými přijímáme a dešifrujeme sdělení. Dovednosti v této oblasti nám umožňují přesněji vnímat, lépe chápat a přesněji interpretovat a vyhodnocovat sdělení.

Žijeme ve světě, v kterém ztrácíme schopnost komunikovat a v němž velice obtížně probíhá komunikace mezigenerační.

Je zapotřebí, aby si děti uvědomili, do jaké doby se narodily, aby se jednou uměly postarat samy o sebe, své děti a také o své rodiče a prarodiče. Děti by měly mít k seniorům pozitivní postoj, a ne se o ně absolutně nezajímat.

V českých rodinách postupně upadá vzájemná komunikace. Stále méně spolu mluví rodiče s dětmi, partneři mezi sebou, starší generace s mladší. Společné obědy a večeře, kde se probraly rodinné i nerodinné události, jsou stále vzácnější úkaz. Polovina českých seniorů se obává, že na ně jejich děti nebudou mít, až to budou potřebovat, čas. Příčinou úpadku rodinné komunikace je nedostatek času, vysoké životní tempo a obrovské množství informací, které se na člověka hrnou. Pohádky dnes už nevypráví babička, ale CD přehrávač.

Právě díky zrychlování doby by měl stát zajistit všem občanům zdarma osvětu v informační technice a práci s ní.

K metodickému materiálu: Jelikož v hodinách občanské a rodinné výchovy nelze zdlouhavě povídat o problematice stárání, stárnutí a komunikace, bylo zapotřebí vybrat pouze nejdůležitější prvky problematiky „Komunikace se starými lidmi“, které by se vešly do 3. vyučovacích hodin, s ohledem na věk žáků, kteří jsou na 2. stupni základní školy, čili v páté až deváté třídě.

Protože je stárání závěrečnou etapou života, patří k němu také „odchod z tohoto světa“, proto není vhodné na smrt poukazovat víc, než je nezbytně nutné.

Cílem metodického materiálu jsou základní informace o stárnutí, stárání, komunikaci jako takové a komunikaci se starými lidmi. Metodický materiál je složen z několika krátkých cvičení, která na dané téma nenápadně poukazují. Cílem také je, aby děti přišly samy na to, čemu mohou naučit staré lidi, a co naopak starší lidé mohou předat jim. Také z toho vyplývající vzájemná aktivita a komunikace. V poslední části metodického materiálu jde o shrnutí a závěr, který by měl být popsán samotnými žáky.

SLOVNÍČEK

Alzheimerova choroba	onemocnění mozku, při kterém dochází k postupné demenci
agování	převedení potlačené komunikace do jiného aktu chování, do činu
angina pectoris	středně těžké srdeční onemocnění , kdy vlivem zmenšeného přísunu kyslíku k srdečnímu svalu nedochází k jeho správnému stahování, což vede k neschopnosti pumpování krve do celého lidského těla
inkontinence	Močová inkontinence či laicky pomočování je nedobrovolná ztráta moče z těla
motorika	hybnost, řízená centrální nervovou soustavou, mezi člověkem a okolím za pomoci pohybové soustavy
metakomunikace	sdělení, které se vztahuje k jinému sdělení, je to komunikace o určité komunikaci
stereotypizace	nese schopnost redukovat a fixovat rozdíly
atribuce	(přisuzování) je proces, jímž se pokoušíme vysvětlit motivaci lidského jednání
dyslálie	vynechávání, zaměňování, nepřesná výslovnost hlásek
blog	webový zápisník, autor se nazývá blogger
narcistní komunikace	komunikace zaměřená sama na sebe
ageismus	neúcta, nedostatek respektu a porozumění vůči seniorům
gerontopedagogika	teorie výchovy a vzdělávání ke stáří a ve stáří

SEZNAM ZDROJŮ A POUŽITÉ LITERATURY

1. DESMOND, M. Bodytalk = Řeč těla. 1. vyd. Praha: Ivo Železný, 2004. 245 s. ISBN 80-237-3870-4.
2. DEVITO, J. Základy mezilidské komunikace. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 420 s. ISBN 80-7169-988-8.
3. GILNESTE, Y. Humanitide. 1. vyd. Paris: Armand Colin éditeur, 2007. 319 p. ISBN 978-2-200-35063-5.
4. HAMILTON, I. S. Psychologie stárnutí. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
5. HARTL, P. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-808-1.
6. HOVORKA, J. Cesta do stáří aneb dopisy i pro mladé. 2.vyd. Praha: Práce, 1980. 311. s.
7. JIRÁSKOVÁ, V. Mezigenerační porozumění a komunikace. 1.vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. 198 s. ISBN 80-86861-80-5.
8. LECHTA, V. Diagnostika narušené komunikační schopnosti. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. 359 s. ISBN 80-7178-801-5.
9. MATULOVÁ, N. Deník staré paní, o problémech stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Mona, 1986. 95 s.
10. PACOVSKÝ, V. věku není léku?: Úvahy o stárnutí a stáří. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1997. 124 s. ISBN 80-7184-486-1.
11. PELTOVÁ, N. Umění komunikace. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 174 s. ISBN 80-247-1676-3.
12. PERRON, M. Communiquer avec des prsonnes agées. 1. vyd. Lyon: Chronique Sociale éditeur, 2005. 157 p. ISBN 2-85008-514-6.
13. PLAŇAVA, I. Jak (to) spolu mluvíme. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 130 s. ISBN 80-210-0412-6.
14. SÝKOROVÁ, D. Autonomie ve stáří. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
15. THEOBALD, T. Nemluv! Naslouchej! 1. vyd. Praha : Ekopress, 2006. 181 s. ISBN 80-86929-10-8.

16. THIEL, E. Mluvíme tělem. 1. vyd. Praha : Knižní klub, 1997. 136 s. ISBN 80-7176-511-2.
17. VOLLMEROVÁ, H. Když člověk přichází do let. 1. vyd. Praha: Ivo Železný, 1997. 178 s. ISBN 80-237-3447-4.
18. VYBÍRAL, Z. Psychologie lidské komunikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 263 s. ISBN 80-7178-291-2.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. www: <http://www.gerontocentrum.cz>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Aktivita pro seniory

Příloha 2: Kavárničky pro seniory

Příloha 3: Radost z pohybu

Příloha 4: Jak komunikovat se seniory

PŘÍLOHY

1) Aktivity pro seniory

Chtěla bych doporučit všem starým lidem, kteří si připadají opuštění a potřebují si s někým popovídat, a nebo mladým lidem, kteří by si chtěli promluvit se staršími a zkušenějšími Občanské sdružení GEMA, které pořádá v rámci kavárniček pro seniory zájezdy na hrady, zámky, do muzeí i do přírody. Každoročně se uskuteční cca 5 jednodenních poznávacích zájezdů a jeden zájezd pobytový.



Programy zájezdů jsou nenáročné se snadnou dostupností s ohledem na potřeby seniorů.

2) Kavárničky pro seniory

Pražské : Praha 8 - Šimůnkova , Praha 1 - Jelení, Praha 8 - Dolní Chabry

Mimopražské : Mělník, Roudnice nad Labem, Nasavrky, Jirkov, Chomutov, Šumperk. Olomouc, Kroměříž“¹⁵

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

3) Radost z pohybu

V rámci projektu Radost z pohybu se uskutečnil večer Tanečních pro seniory. Kurz probíhá každý rok od října do prosince, obsahuje devět dvouhodinových lekcí a závěrečnou prodlouženou. Každoročně se kurzu účastní cca. 70 seniorů z celé Prahy i blízkého okolí.



¹⁵ [www: http://www.gerontocentrum.cz](http://www.gerontocentrum.cz)



Každý rok se snaží program měnit a obohacovat o nové taneční prvky. Na závěrečné prodloužené hraje živá hudba, vystupuje kouzelník, tančí děti i profesionální tanečníci, podává se občerstvení a S se baví a tančí až do pozdních večerních hodin.

2 JAK KOMUNIKOVAT SE STARÝMI LIDMI

Každý z nás se někdy zamyslí nad tím, co způsobuje problémy v mezilidské komunikaci. Někteří z nás se také zamýšlí nad lepším porozuměním lidí a zvířat. Jak je možné, že se může stát mezilidská K někdy nemožnou, extrémně těžkou?

V dospělosti jde o úspěšnou komunikaci každého člověka. Abychom se mezi sebou uměli domluvit. Jde o jakýsi způsob, nástroj, který by měl být uvažován.

(Komunikovat se starými lidmi, znamená „starat se“ a nevylučuje radost z konverzace a spontánnost komunikační výměny bez improvizace. Pro lepší vysvětlení tohoto rozdílu mezi vědomostmi spontánnosti a improvizací nám pomůže příklad v hygienické péči.)

SL, kteří jsou v současnosti čím dál více umísťováni do domovů pro seniory, nemohou anebo se nechťejí podílet na společenských aktivitách. Sociální systém by měl umožnit začlenění a aktivní působení starých lidí do společenského života. A to jak z jejich fyzického, psychického, psychologického, sociálně ekonomického a kulturního hlediska. Jestliže se pečovatelé budou řídit pouze protokoly a nebudou mít důležité psychologické, pedagogické a sociální poznatky, nic se v tomto směru nezmění. Hlavní roli při komunikaci se starými lidmi hraje přirozené

naslouchání, tolerance, porozumění v dostačující míře. Tento přirozený postoj pečovatele i ostatních lidí (všech věkových skupin, národností) by měl vycházet z nás samotných a měli bychom se snažit více porozumět, vzdělávat se a nalézat lepší cestu pro zdárnější komunikaci.

Někdy se ovšem stává, že VK se stává velmi těžkou. A nelze dost dobře komunikovat „bohatě a úspěšně“. Nesmíme v tomto případě zapomínat na to, že SL jsou velmi často nějakým způsobem hendikepováni, mají špatnou paměť, mají psychické problémy, tráví většinu času „mezi čtyřmi zdi“ ve svém pokoji...

Všichni lidé, kteří mají přímý vztah se starým člověkem mohou naleznout správný prostředek k úspěšné komunikaci. Proto i malé děti, pokud jsou již od raného dětství vedeni rodinou a školou mohou nalézt správný komunikační klíč.

Děti k přirozené komunikaci se starými lidmi můžeme vést pomocí her:

Jako příklad mohu uvést např. situaci syna, který navštěvuje svoji matku v domově důchodců v průběhu několika let. Syn neví jak se k ní má chovat a co jí má říkat. A proto jí pokládal stále ty stejné otázky, na které ona mu odpovídala vždy buď „ano“ anebo „ne“. Ona se chovala pořád stejně. Pokaždé se ho ptala na vnoučata, sousedy a auto. Pořád o něho měla starost. Pečovatel mu poradil, že existuje komunikační klíč, který může napravit jejich komunikaci. Syn jí začal pokaždé nosit nové fotografie a v tu ránu se jeho matka přestala zajímat o auto a měla větší chuť vidět svá vnoučata. Díky komunikačnímu klíči spolu zažili skvělé chvíle. Nejmladší vnučka babička přinesla kalamář a při další návštěvě držák na pero, a povídaly si o škole. Najednou se jí zlepšila paměť a babička si pamatovala název domova důchodců...

Jak je vidět, je to velice jednoduché a může to přinést „ovoce“.